Кулинарная энциклопедия

том 6

Г

(Гамбринус — Гранита)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В шестом томе энциклопедии вы сможете узнать: какие напитки датчане и немцы варят на Рождество, рецепт настоящей еврейской фаршированной рыбы, какой суп лучше всего есть в жаркий летний день, чем генуэзский бисквит отличается от обычного, что такое гарбузок, горгонзола, гравлакс и гамбо, как приготовить кофе глясе и гоголь-моголь, всё о говядине, горбуше, горохе и голубике, что это за закуска – «сельдь стекольщика», как сделать голландский соус и горчицу, рецепт пельменей по-японски, что приготовить в горшочке и многое другое

- Кулинарная энциклопедия. Том 6. Г (Гамбринус – Гранита)
  -
  - Гамбринус
  - Гамбургер
  - Гамбургский картофельный пирог
  - Ганаш
  - Гарам масала
    -
    - Курица тикка масала
  - Гарбузок
  - Гарбюр
  - Гарганелли
    -
    - Гарганелли с итальянским томатным соусом
  - Гарнир
  - Гаро
  - Гарсон
  - Гаспачо
    -
    - Гаспачо по-андалузски
    - Клубничный гаспачо
  - Гатаклы
  - Гата ереванская
  - Гато
    -
    - Шоколадный гато
  - Гаше
    -
    - Гаше из картофеля с грудинкой
  - Гвоздика
    -

- Быстрые маринованные грибы с гвоздикой
- Гвоздичный корень
- Гебжалия
- Гейзер
- Гелак пилав
- Герлаш
- Гефилте гелзеле (фаршированная куриная шейка)
- Гефилте фиш (фаршированная рыба)
  -
  - Гефилте фиш
- Фрикадельки гефилте фиш
- Генуэзский бисквит
- Гермелин
  -
  - Запечённый гермелин
  - Маринованный гермелин
- Гёдза
  -
  - Гёдза со свининой
- Гибаница
- Гибискус
- Гивеч
  -
  - Овощной гивеч
  - Гивеч с бараниной
- Гинкго
- Гирос
  -
  - Гирос с курицей
- Глазирование
  -
  - Глазированная молодая морковь
  - Глазированная свинина
- Глазурь сахарная
- Гласмэстарсиль (сельдь стекольщика)
- Глёгг (глогг)
- Глинтвейн
- Глютамат натрия
- Гляс
- Глясе
  -
  - Гнёт
- Говядина
  -

- Части говяжьей туши и их кулинарное использование
- Жаркое из говядины по-русски
- Говядина, тушённая в хлебном квасе
- Говядина и картофель в кокосовом соусе

- Говядина «Веллингтон»
- Говядина по-венски
- Гоголь-моголь
  -
  - Классический гоголь-моголь
  - Гоголь-моголь с вином и молоком
- Гогошары
  -
  - Картофельный салат с гогошарами
- Гогошь
- Годжи
- Гозинаки (козинаки)
- Голдвассер
- Гой Га
- Голец
- Голландская кухня
- Голландский соус (олландез)
- Головизна
- Голотурия
- «Голубая лагуна»
- Голубика
  -
  - Каша «Здоровье» с голубикой
  - Маффины с голубикой
  - Панна Котта с голубикой
- Голубцы
  -
  - Голубцы с мясом и рисом
  - Литовские голубцы
  - Голубцы из квашеной капусты с фасолью и рисом
- «Голубые Гавайи»
- Голубые сыры
- Голубь
- Голяшка
- Гоменташи (уши амана)
- Гоми
- Горбуша
  -

- Солёная горбуша
- Горбуша, запечённая с травами
- Суп с картофелем и горбушей

- Горгонзола
  -
  - Паста с соусом из горгонзолы и шпината
- Горелка кулинарная
- Горох
  -
  - Горох со шкварками
  - Гороховый суп с мясом и картофелем
  - Гороховый суп с копчёностями
- Горошек зелёный
- Горошница
- Горчица
  -
  - Донская горчица
  - Голландский горчичный суп
  - Курица, запечённая под маринадом из дижонской горчицы
- Горшок (горшочек)
  -
  - Гречневая каша, упаренная в горшочке
  - Говядина с овощами, запечённая в горшочках
  - Деревенский овощной суп в горшочке
- Горькая настойка
  -
  - Домашняя горькая настойка «Ерофеич»
- Горькушка
  -
  - Горькушка запечённая
- Готард
- Гоферна пиана
- Гравилат (гвоздичный корень, подлесник)
- Гравлакс
  -
  - Шведский гравлакс с горчичным соусом
- Гранат
  -
  - Гранатовый сок
  - Мясной рулет с гранатовыми зёрнами
- Гранита (граните)
  -
  - Кофейная гранита

- Вишнёвая гранита с бальзамическим уксусом

Кулинарная энциклопедия. Том 6. Г (Гамбринус – Гранита)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2015
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Гамбринус

Сказочный персонаж, король, которому легенды приписывают изобретение способа варки пива в Западной Европе. О Гамбринусе (под именем Гамбривиус) впервые пишет в 1519 году немецкий историк Иоганн Авентин в своих «Баварских анналах», где сообщает, что Гамбривиус взял в жёны египетскую богиню материнства и плодородия Изиду, которая и научила его пивоваренному искусству. Имя Гамбринуса в наше время носят многочисленные европейские и американские марки пива, а также пивные заведения.

Гамбургер

Разновидность сэндвича, один из самых популярных в мире видов фаст-фуда. Название гамбургера происходит от названия второго по величине города Германии – Гамбурга, откуда многие немцы эмигрировали в Америку. В немецком языке слово «гамбургер» означает кого-то или что-то из Гамбурга.

Гамбургер делают из круглой булочки, которую разрезают пополам, а внутрь кладут рубленую котлету из говядины. Помимо котлеты, начинка гамбургера может состоять из помидоров, листьев салата, лука, маринованного огурца. В качестве приправы используют кетчуп и майонез. Массово такие бутерброды стали продавать в 1921 году в Канзасе, когда открылась первая закусочная компании *White Castle*. Интересно, что для привлечения покупателей в заведениях этой сети использовался ряд хитрых приёмов, включавший в себя фиксированную низкую цену, а также использование «подсадных» покупателей в белых халатах, которые должны были создать у посетителей заведений мнение, что гамбургеры полезны для здоровья, ведь их покупают даже врачи. Вплоть до 40–х годов прошлого века у компании не было серьёзных конкурентов, однако гамбургеры стали появляться и в меню других сетей быстрого питания. Самым главным конкурентом стал *McDonald's*, в наши дни – мировой лидер в индустрии фаст-фуда.

Существует несколько разновидностей гамбургера, также ставших классическими:

Чизбургер – гамбургер с добавлением ломтика сыра.

Чикенбургер – с котлетой из курицы, а не из говядины.

Фишбургер – с котлетой из рыбы.

Веджибургер – вегетарианский бургер.

Тофубургер – с тофу вместо котлеты.

Рецепт гамбургера см. в статье Бургер.

Гамбургский картофельный пирог

Традиционное блюдо немецкой кухни, представляющее собой сытную картофельную запеканку. Может подаваться с растопленным сливочным маслом или сметаной как отдельное блюдо или в качестве гарнира к мясу.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час

8 картофелин среднего размера
1 л кефира
3–4 ст. л. пшеничной муки
1–2 ст. л. растительного масла
1 стакан сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 167 ккал

• Картофель вымыть. Две картофелины отварить в мундире до готовности, остудить. Очистить и натереть на крупной тёрке.

• Оставшиеся картофелины очистить и натереть на крупной тёрке. Отжать. Смешать с отварным картофелем.

• В картофельную смесь добавить кефир и муку, хорошо перемешать. Посолить по вкусу.

• Подготовленную форму для запекания смазать растительным маслом, выложить в неё тесто для пирога и отправить в предварительно разогретую до 180 ˚С духовку.

• Выпекать пирог до золотистой корочки. Достать из духовки и подавать к столу со сметаной.

Ганаш

Французский сладкий крем или мягкая глазурь, представляет собой смесь шоколада, сливок и сливочного масла. Обычно ганаш используется для наполнения конфет или украшения десертов. Впервые ганаш был приготовлен в парижской кондитерской *Siraudin* в 1850 году.

Чтобы получить нужную консистенцию крема, изменяют пропорцию сливок и шоколада. Для украшения тортов используют крем, в котором две трети шоколада сочетаются с одной третью сливок, для приготовления глазури пропорцию изменяют на один к одному.

Время приготовления: 25 мин

100 г горького шоколада
110 мл сливок 33 % жирности
2 ст. л. сахарной пудры
35 г сливочного масла

• Шоколад мелко порубить и сложить в миску.

• В небольшую кастрюлю вылить сливки, добавить сахарную пудру и перемешать. Затем довести сливки до кипения и снять с огня.

• Горячие сливки влить в миску с шоколадом и оставить на 2–3 минуты, не перемешивая.

• С помощью венчика взбить шоколад со сливками в однородную массу.

• Добавить сливочное масло и ещё раз перемешать.

• Ганаш можно использовать сразу или поместить в холодильник для хранения. При необходимости ганаш можно разогреть.

Калорийность: 542 ккал

Гарам масала

Смесь специй, применяемых для приготовления блюд североиндийской и южноазиатской кухонь. Название происходит от «гарам» (острый) и «масала» (смесь) на языке хинди, хотя на самом деле эта смесь специй вовсе не острая, а пряная. Гарам масала может использоваться самостоятельно или в сочетании с другими специями. Традиционно в состав гарам масала входят: белый и чёрный перец, листья балабара, гвоздика, белые и чёрные семена тмина, листья мускатного ореха, тёртый мускатный орех, корица, коробочки и семена кардамона, кориандр и бадьян.

Курица тикка масала

На 6 порций
Время приготовления: 35 мин

2 луковицы
5 см корня имбиря
2 ст. л. растительного масла
4 филе куриной грудки
4 зубчика чеснока
700 г густого томатного соуса
1 ст. л. мёда
4 ст. л. смеси специй гарам масала
2 ст. л. куркумы
3 ст. л. натурального йогурта
отварной рис с овощами для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 93 ккал

• Мелко нарезать лук, имбирь натереть на тёрке. На сковороде подогреть растительное масло и поджарить на нём лук с имбирём.

• Сдвинуть лук и имбирь на одну половину сковороды, а на вторую положить предварительно нарезанные на куски куриные грудки. Обжарить мясо с обеих сторон, периодически переворачивая. Добавить очищенный и раздавленный чеснок, готовить ещё 1 минуту.

• В сковороду добавить томатный соус, мёд, специи гарам масала, куркуму. Через 5 минут влить йогурт, посолить, поперчить и оставить на слабом огне до полной готовности курицы (около 15 минут).

• Готовое блюдо снять с огня, выложить в тарелки гарнир из отварного риса с овощами, на него – приготовленную курицу с соусом и подавать к столу.

Гарбузок

Белорусский тыквенный суп («гарбуз» по-белорусски – тыква).

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

500 г тыквы
1 средняя луковица
5–7 веточек зелени сельдерея
0,5 пучка укропа
0,5 пучка петрушки
2 стакана воды
1 стакан молочной сыворотки
1 ст. л. растительного масла
100 г свиного жира
щепотка тмина
соль по вкусу

• Тыкву помыть и очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Очистить луковицу, мелко нарезать. Промыть всю зелень, мелко нарубить.

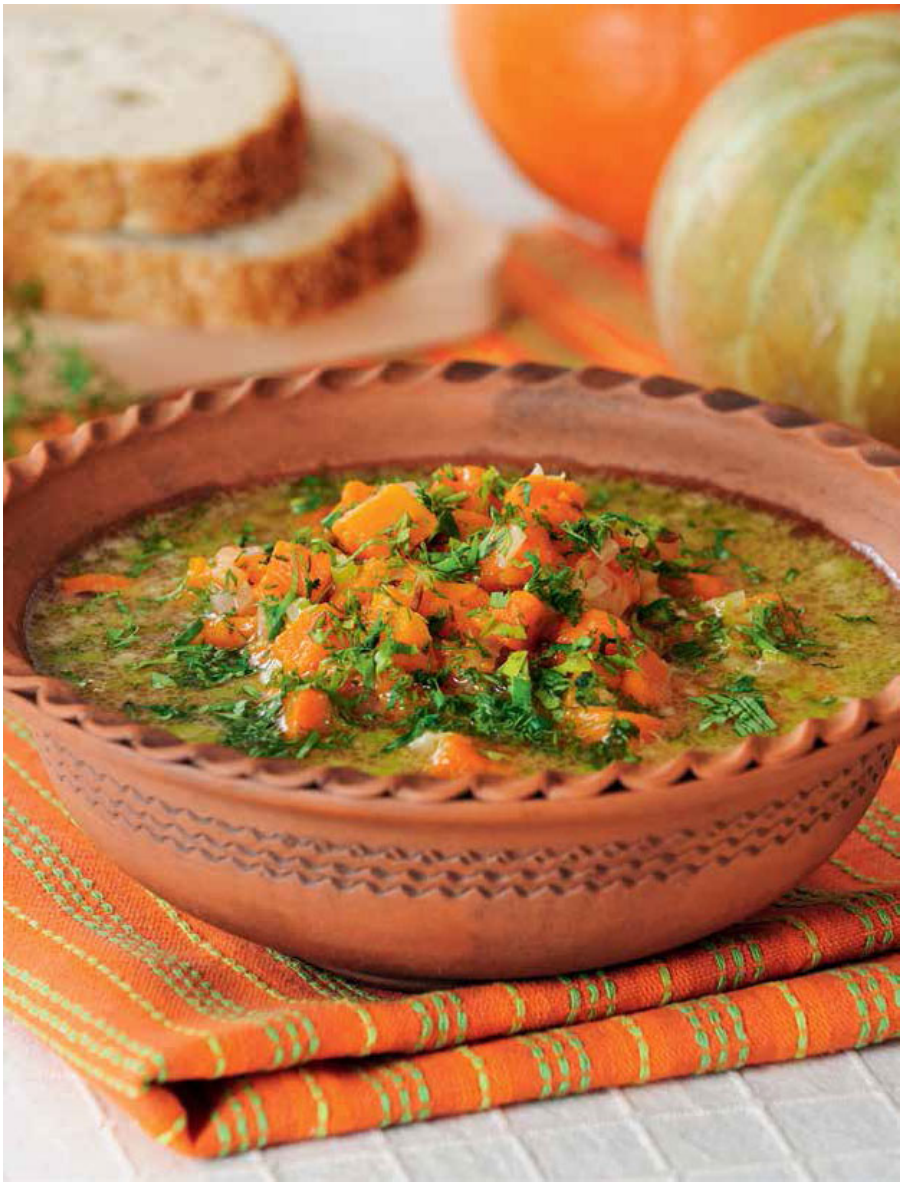
• Кусочки тыквы залить водой и сывороткой, добавить соль по вкусу и варить на среднем огне 20–30 минут, до мягкости.

• В сковороде подогреть растительное масло, выложить в него лук и спассеровать до прозрачности. Растереть свиной жир с тмином.

• За 5 минут до готовности выложить в суп жареный лук, зелень сельдерея и растёртый с тмином свиной жир. Перемешать.

• Подавать к столу горячим, посыпав рубленой зеленью.

Калорийность: 75 ккал



Гарбюр

Густой французский суп с капустой, традиционная пища крестьян севера страны. В прошлом гарбюр считался блюдом для бедных, но в наши дни получил широкое распространение во всей стране наряду с парижским луковым супом.

На 8 порций
Время приготовления: 2,5 часа + замачивание

100 г белой сухой фасоли
0,5 крупной луковицы
3 бутончика гвоздики
50 г сырокопчёной грудинки
1 букет гарни (веточка базилика, веточка тимьяна, 3–5 горошин душистого перца, 2–3 лавровых листа)
0,25 кочана савойской или белокочанной капусты
1 стебель лука-порея (белая часть)
1 крупная морковь
1 репа
200 г картофеля
1 красная луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. топлёного сала
50 г стручковой фасоли
соль и перец по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Фасоль промыть и замочить на ночь. Утром слить воду и опять промыть фасоль. В половину очищенной луковицы воткнуть гвоздику.

• В кастрюлю выложить фасоль, половину луковицы, грудинку и букет гарни. Залить водой и варить на слабом огне под крышкой в течение 45 минут.

• Листья капусты промыть и удалить жёсткую сердцевину, нарезать соломкой. Лук-порей хорошо промыть и нарезать полукольцами. Морковь, репу и картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Красную луковицу мелко нарезать, чеснок измельчить.

• Опустить нашинкованную капусту в кипящую воду (в отдельной кастрюле), бланшировать 1 минуту, затем извлечь шумовкой и переложить в миску с ледяной водой.

• На сковороде разогреть сало, выложить чеснок, красный лук и лук-порей. Обжаривать в течение 3 минут. Добавить репу и морковь, жарить ещё 4 минуты.

• Переложить содержимое сковороды в кастрюлю с фасолью, посолить и варить 15 минут под крышкой.

• В кастрюлю с супом добавить капусту и картофель, варить 15 минут. Затем из супа удалить луковицу с гвоздикой и букет гарни.

• Добавить в суп зелёную фасоль, варить ещё 5 минут и снять с огня. Подавать суп горячим.

Гарганелли

Разновидность итальянской пасты из яичного теста, имеющая характерную трубчатую форму с косо срезанными краями. Гарганелли могут быть гладкими или рифлёными. Во втором случае, для того чтобы придать поверхности пасты такой вид, используют специальное приспособление – ребристую доску и винт, на который накручивается тесто.

Гарганелли с итальянским томатным соусом

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

400 г гарганелли
соль по вкусу
Для соуса
2 крупных спелых помидора
1 стакан помидоров в собственном соку или томатного пюре
1 крупная луковица шалота
1 крупный зубчик чеснока
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. (без горки) сахара
несколько веточек базилика для подачи
тёртый твёрдый сыр для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 431 ккал

• Приготовить соус. Помидоры надрезать крестообразно, положить в кипяток на 20–30 секунд, затем обдать холодной водой и очистить от кожицы. Мякоть мелко нарубить и выложить в небольшую кастрюлю. Добавить нарезанные консервированные помидоры без кожицы вместе с соком.

• Лук-шалот и чеснок очистить, очень мелко нарубить. Спассеровать до прозрачности и мягкости (но без изменения цвета) на оливковом масле. Добавить в кастрюлю с томатами вместе с сахаром.

• Проварить на слабом огне примерно 15 минут, до лёгкого загустения. В конце посолить и поперчить по вкусу.

• Гарганелли отварить в большом количестве подсоленной воды, следуя указаниям на упаковке, до состояния аль денте. Затем воду слить, оставив в кастрюле около 2 ст. ложек жидкости, вернуть пасту в кастрюлю, сбрызнуть оливковым маслом и встряхнуть.

• Далее можно смешать пасту с томатным соусом или разложить на тарелки и полить соусом сверху.

• При подаче посыпать тёртым сыром и украсить листочками базилика.

Гарнир

(фр. *garnir* – украшать, наполнять)

Гарниром называют дополнение к основному блюду. Прежде всего, он нужен для того, чтобы дополнить основное блюдо по вкусу. Например, к мясу или птице в остром соусе подаётся нейтральный на вкус отварной рис или картофельное пюре, а к насыщенному и жирному блюду – лёгкий овощной салат. Также гарнир используется для заполнения свободного пространства в тарелке и для украшения блюда. Гарнир может быть простым или сложным (составным). Часто его готовят из овощей, круп, бобовых, реже для этого используют грибы или фрукты. Классические примеры гарниров: отварной или жареный картофель к мясным и рыбным блюдам европейской и русской кухонь, картофельное пюре к сосискам, тушёная капуста – к колбаскам и запечённым блюдам, зелёный горошек – к языку и котлетам в панировке, рис – к блюдам азиатских кухонь.

Гаро

Традиционный грузинский соус, который готовится из толчёных грецких орехов, мелко нарезанной зелени, лука и чеснока. Разводят гаро винным уксусом или гранатовым соком в сочетании с куриным бульоном, а затем хорошо уваривают. Гаро обладает нежным вкусом и считается очень полезным для здоровья. Обычно его подают к птице – курице или индейке.

Время приготовления: 20 мин

пучок кинзы
200 г очищенных грецких орехов
4 зубчика чеснока
0,25 стакана белого винного уксуса
2 стакана куриного бульона
2 луковицы
3 яичных желтка
соль по вкусу

Калорийность: 398 ккал

• Кинзу мелко нарезать и истолочь с орехами и чесноком, добавив немного соли.

• Влить в смесь винный уксус, затем добавить бульон. Мелко нарезать лук и добавить его в соус.

• Поместить посуду на слабый огонь и варить в течение 7–10 минут, постоянно помешивая, затем снять с огня.

• Часть соуса отлить в отдельную посуду и остудить. Развести ею яичные желтки.

• Полученную смесь медленно влить в соус, постоянно помешивая, чтобы желтки не свернулись. Подавать тёплым или холодным.

Гарсон

(фр. *garçon* – мальчик)

Официант во Франции. До конца XIX века так же официанта называли и в России.

Гаспачо

Традиционное блюдо испанской кухни, холодный суп, который готовят из измельчённых помидоров и других овощей (иногда с фруктами и даже ягодами), также в него добавляют белый хлеб, уксус или лимонный сок, а при подаче кладут лёд. В прошлом гаспачо был блюдом для бедняков, однако со временем приобрёл популярность во всём мире, став классическим холодным супом для обеда жарким летним днём.

Гаспачо по-андалузски

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин + охлаждение

1 кг красных спелых помидоров
1 небольшой зелёный сладкий перец
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
1 крупный огурец
3 ст. л. оливкового масла
белый винный уксус и соль по вкусу

Калорийность: 53 ккал

• Вымыть помидоры и перец. Очистить луковицу и чеснок. Перец разрезать и очистить от семян. Огурец при необходимости очистить.

• Все овощи нарезать крупными кусками, сложить в блендер и перемолоть. В смесь добавить соль по вкусу и оливковое масло.

• Затем в овощную смесь влить уксус по вкусу, перемешать. Если суп получился слишком густым по консистенции, можно разбавить его холодной кипячёной водой.

• Готовый суп убрать на 1–2 часа в холодильник, чтобы он настоялся.

• Подавать холодным, при необходимости добавить в каждую тарелку немного льда.

Клубничный гаспачо

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

600 г свежей клубники
1 сладкий красный перец
0,5 огурца
2 пёрышка зелёного лука
2 ст. л. бальзамического уксуса
4 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока
1 ст. л. рубленого эстрагона
лёд и лимонная цедра для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• Перебрать клубнику, выбрав самые красивые ягоды. Убрать их в прохладное место. Оставшуюся клубнику переложить в миску и хорошо подавить вилкой.

• Перец нарезать на мелкие кусочки, огурец очистить от кожицы, удалить семена и нарезать кубиками.

• Мелко нарезать зелёный лук, смешать его с клубникой, добавить бальзамический уксус, оливковое масло, соль, перец, измельчённый чеснок и большую часть эстрагона. Добавить сладкий перец и огурцы. Перемешать и охладить.

• Охлаждённую смесь измельчить с помощью блендера. Если она получается слишком густой, добавить немного холодной кипячёной воды. При необходимости слегка подсолить.

• Отложенную клубнику нарезать ломтиками.

• Гаспачо разлить по тарелкам, добавить в каждую кубик льда и ломтики клубники. Сбрызнуть оливковым маслом. Украсить лимонной цедрой и оставшимся эстрагоном.

Гатаклы

Слоёная лепёшка, традиционная для туркменской кухни.

Гата ереванская

Армянская круглая сладкая лепёшка, которую используют, как в России каравай, например, на свадьбах. Невеста, приходя в дом к жениху, должна принести корзину гаты. Эту лепёшку узнала вся страна, когда на телеэкраны вышел фильм «Кавказская пленница», где «спортсменка, комсомолка и просто красавица» Нина ест на экране именно гату.

На 8 порций
Время приготовления: 3 часа

1 ст. л. сухих дрожжей
2 стакана воды
1 ст. л. сахара
8 стаканов пшеничной муки
200 г сливочного масла
400 г топлёного масла
2 стакана сахарной пудры
4 яичных желтка

Калорийность: 298 ккал

• Развести дрожжи в тёплой воде, добавить сахар. Постепенно, вымешивая, всыпать 5 стаканов муки. Добавить растопленное сливочное масло и замесить тесто. Накрыть его салфеткой и оставить в тёплом месте на 30–35 минут.

• Приготовить начинку: 300 г топлёного масла растереть с сахарной пудрой, затем в смесь постепенно ввести оставшуюся муку, чтобы масса получилась однородной и рассыпчатой.

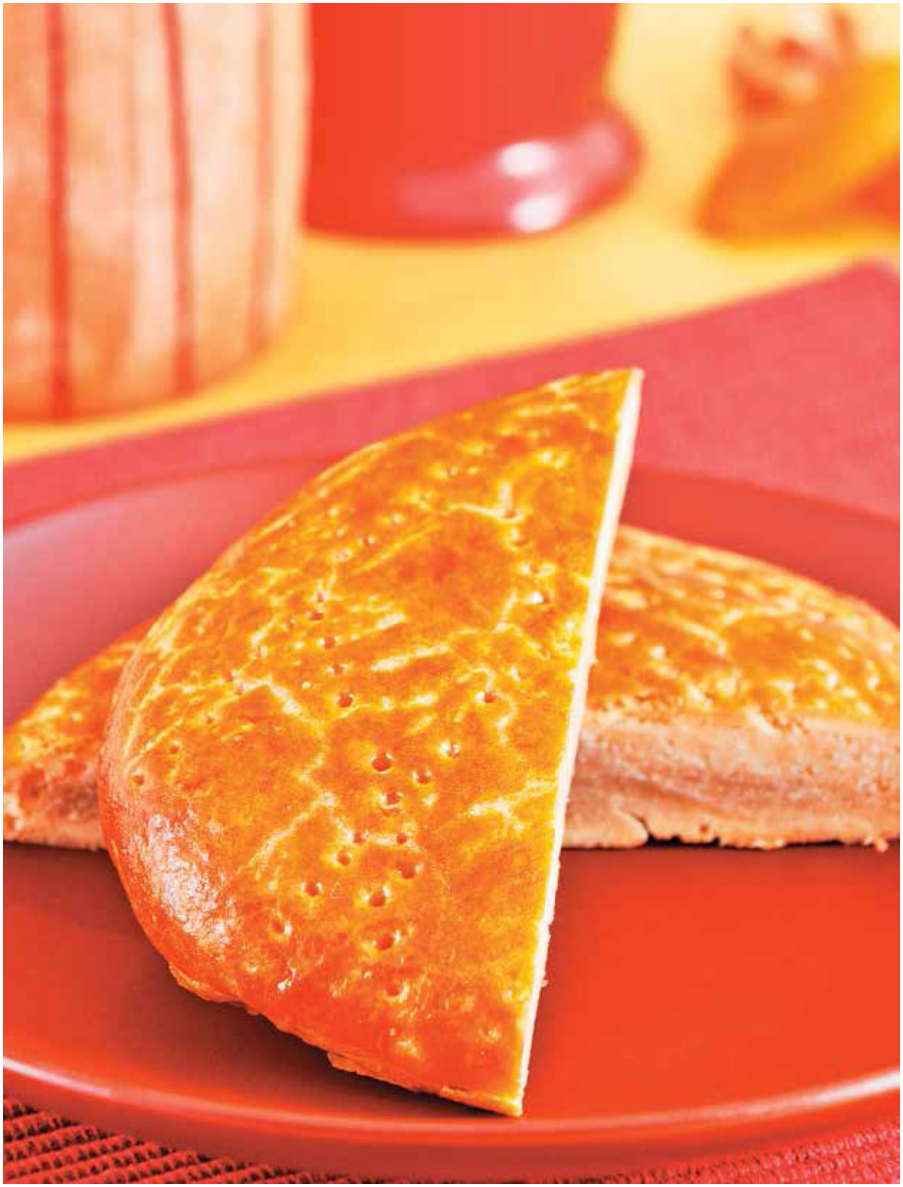
• Посыпать рабочую поверхность мукой, выложить на неё подошедшее и обмятое тесто, разделить его на две части. Каждую часть раскатать в пласт толщиной 2 мм. Оставшееся масло растопить и смазать им пласты теста. Затем каждый пласт сложить пополам, снова раскатать и смазать маслом. Повторить процедуру 4–5 раз.

• Свернуть из теста рулет и разрезать его на 4 части. Каждую часть раскатать в лепёшку.

• В центр каждой лепёшки выложить начинку, соединить края, сформировать шар и раскатать до толщины 1–2 см.

• Смазать противень маслом, уложить на него лепёшки таким образом, чтобы шов оказался внизу. Верх гаты смазать яйцом, с помощью вилки наколоть на них узор. Поместить в разогретую до

180 °С духовку и выпекать 30–40 минут.



Гато

(фр. *gateau* – пирожное)

В старину так называли изделие из сдобного теста, подававшееся между основными блюдами, или десерт настолько нежный, что следовало немедленно его съесть. Сегодня гато – это воздушные бисквитные пирожные или торты.

Шоколадный гато

На 7–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

3 стакана пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. соды
1 щепотка соли
1 стакан молока
2 стакана сахара
1,5 ч. л. ванильного экстракта
1 стакан какао-порошка
200 г сливочного масла
1 стакан свежесваренного кофе
2 яйца
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 451 ккал

• Приготовить смесь из муки, разрыхлителя, соды и соли.

• В блендере смешать молоко, сахар, ванильный экстракт, какао-порошок, сливочное масло, охлаждённый кофе и яйца. Влить в мучную смесь. Вымешать однородное тесто.

• Подготовленную форму для выпечки выложить пергаментом и перелить в неё тесто. Поместить в разогретую до 160 °С духовку и выпекать 1 час.

• Проверить готовность спичкой или зубочисткой (она должна выходить из центра сухой). Извлечь гато из духовки и выложить на блюдо. Дать остыть и посыпать сахарной пудрой.

Гаше

(фр. *hachis* – рубленое мясо)

Термин «гаше» означает не какое-то конкретное блюдо французской кухни, а технологию приготовления: это запеканка из мелко нарезанных или рубленых продуктов, залитых яйцом. Гаше готовят из рыбы, птицы, мяса или овощей.

Гаше из картофеля с грудинкой

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

500 г картофеля
200 г копчёной грудинки или бекона
2 ст. л. растительного масла
2 яйца
1 стакан молока
2 ст. л. панировочных сухарей
2 зубчика чеснока
2 ст. л. сливочного масла
8 перепелиных яиц или 4 куриных яйца
2 ст. л. тёртого твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

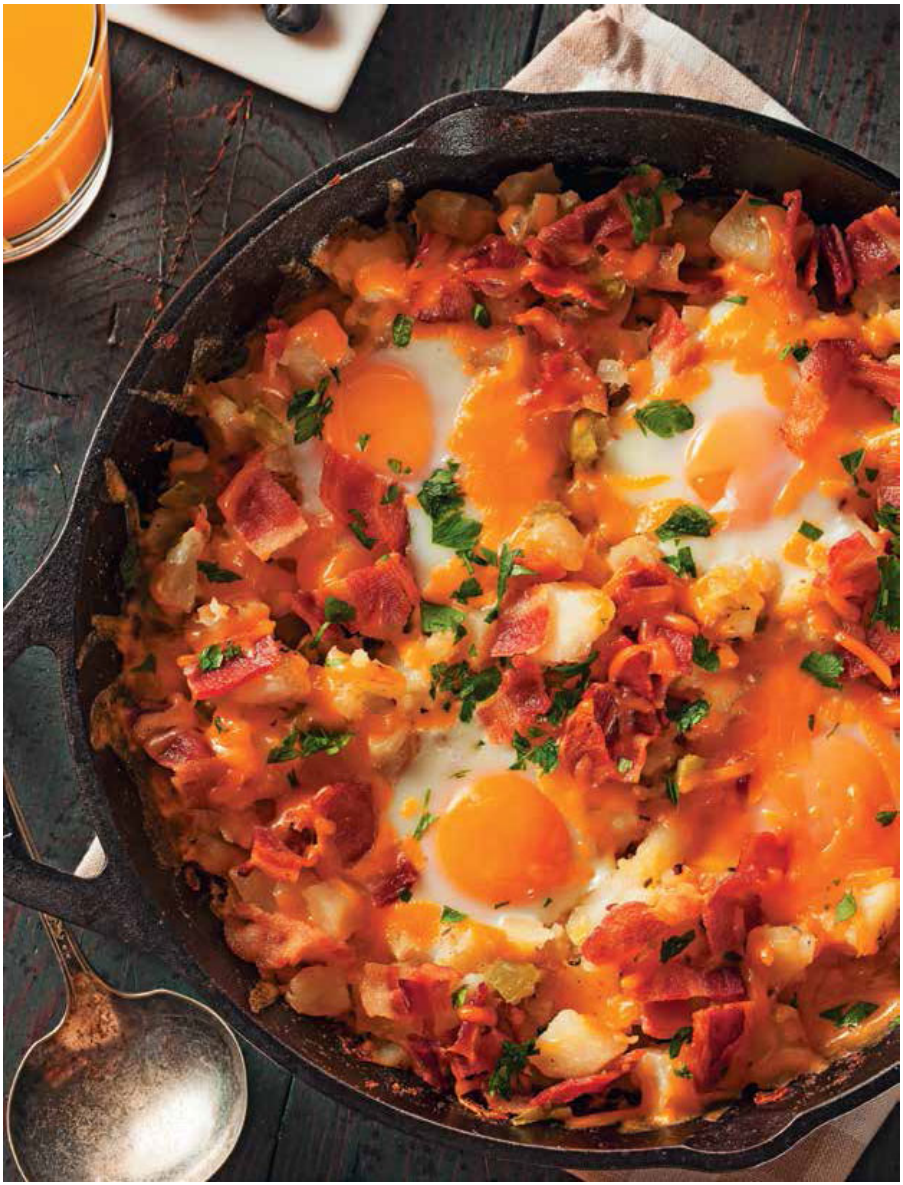
Калорийность: 279 ккал

• Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками, затем – квадратиками или полосками. Грудинку или бекон нарезать так же. Выложить картофель с грудинкой или беконом в смазанную растительным маслом форму для запекания, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

• Взбить яйца с молоком, добавить в смесь панировочные сухари и пропущенный через пресс чеснок.

• Залить содержимое формы молочно-яичной смесью и перемешать. Сверху положить несколько кусков масла и запекать в духовке около 30 минут под слоем фольги.

• Достать форму из духовки, удалить фольгу, аккуратно выпустить сверху яйца, посыпать тёртым сыром и вернуть в духовку примерно на 5 минут, чтобы белок яиц схватился, а желток остался жидким. Достать и сразу подавать.



Гвоздика

Пряность, представляющая собой высушенные нераскрывшиеся бутоны цветков вечнозелёного тропического гвоздичного дерева, родина которого – Молуккские острова. В Европу гвоздику завезли в IV веке арабские торговцы. Сейчас гвоздика – одна из самых популярных пряностей в мире – выращивается в Индии и многих других тропических странах. Своё название в русском языке она получила из-за сходства бутончиков с маленькими гво́здиками. Собранные бутоны ферментируются на солнце до появления характерного треска при перемалывании.

Эта пряность содержит витамины А, B_1, B_2, РР, железо, натрий, фосфор, магний, а также органические кислоты и дубильные вещества. Активные вещества в гвоздике обладают антиоксидантными, антисептическими и противовоспалительными свойствами. Отвар гвоздики в народной медицине используется при лечении метеоризма и несварения желудка. Из гвоздики получают эфирное гвоздичное масло, используемое в ликёроводочном производстве, медицине и парфюмерии, а ещё гвоздичное масло – естественный природный репеллент, эффективно действующий против комаров и мошек.

Гвоздику добавляют в маринады и соленья, бульоны, супы, глинтвейн и компоты, в блюда из краснокочанной капусты, а также используют при приготовлении тушёного мяса и запечённого окорока. Так как «ножки» бутончиков гвоздики горчат, при добавлении её в кондитерские изделия их рекомендуется удалять. Так как гвоздика обладает ярко выраженным и резким ароматом, важно соблюдать пропорцию и не класть слишком много этой пряности.

Как выбирать

Лучше всего покупать целую, а не молотую пряность, потому что на рынке может попадаться фальсифицированная молотая гвоздика, представляющая собой пудру из недорогих органических веществ или даже кирпича с добавлением ароматизатора.

Как хранить

Целые бутончики гвоздики хорошо хранятся в сухом и тёмном месте (до полугода и даже дольше), лучше всего в герметичном контейнере или банке.

Быстрые маринованные грибы с гвоздикой

Время приготовления: 40 мин

1 кг мелких шампиньонов
0,5 стакана воды
0,3 стакана уксуса
5 бутончиков гвоздики
10 горошин чёрного перца
2 лавровых листа
1 ст. л. соли
1 ч. л. сахара

Калорийность: 28 ккал

• Грибы хорошо промыть, шляпки очистить щёточкой.

• Приготовить маринад: в кастрюлю влить воду, уксус, добавить специи, соль и сахар. Поставить на огонь и довести маринад до кипения.

• В кипящий маринад высыпать грибы, довести до кипения и снять пену. Варить 20–25 минут. Затем снять с плиты и охладить (для этого можно поместить кастрюлю в таз с холодной водой).

• Охлаждённые грибы поместить в банку, залить маринадом и поставить в холодильник. Подавать с луком и растительным маслом.

Гвоздичный корень

см. Гравилат.

Гебжалия

Нежная на вкус грузинская (мегрельская) закуска, которая готовится из сыра сулугуни с добавлением мацони и свежей зелени.

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин

1 кг сулугуни или любого домашнего сыра
1 большой пучок свежей мяты (или 2–3 ст. л. сушёной мяты)
300 г мацони (или жирного кефира)
соль

• Сыр нарезать ломтиками. Вскипятить воду в кастрюле и опустить на пару минут в кипяток сыр, выложив его в дуршлаг. Сыр должен стать мягким, но не расплавиться. Дождавшись, когда сыр начнёт терять форму, выложить его на холодную поверхность так, чтобы куски сыра образовали единое пространство без просветов между ними.

• Промыть свежую мяту и мелко порубить. Отложить 1 ст. л. мяты, а остальную зелень равномерно распределить по поверхности сыра. Затем свернуть сыр в плотный рулет и дать ему остыть.

• В кефир или мацони высыпать оставшуюся мяту, долить отвар, в котором варился сыр, чтобы получилась консистенция жидкой сметаны. Добавить соль по вкусу.

• Рулет из сыра нарезать на порционные куски толщиной 4–5 мм, залить соусом и дать настояться 20–30 минут. Затем подавать к столу.

Калорийность: 235 ккал

Гейзер

Пробка-дозатор для бутылок, которая позволяет равномерно наливать их содержимое. Гейзер необходим, прежде всего, в барах, где подаются сложные коктейли, но он используется и на домашней кухне – из бутылок с пробками-гейзерами удобно наливать не только вино или другие алкогольные напитки, но и растительное масло или уксус. Гейзер подходит для любой бутылки со стандартной шириной горлышка.

Гелак пилав

Блюдо таджикской кухни, плов с мясными фрикадельками.

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

160 мл растительного масла
1 луковица
1 морковь
700 мл воды
350 г рассыпчатого риса для плова
щепотка зиры
щепотка куркумы
2–3 ч. л. сушёного барбариса
соль и перец по вкусу
Для фрикаделек
450 г постного фарша из баранины или говядины
1 луковица
2 зубчика чеснока
щепотка зиры
соль и перец по вкусу

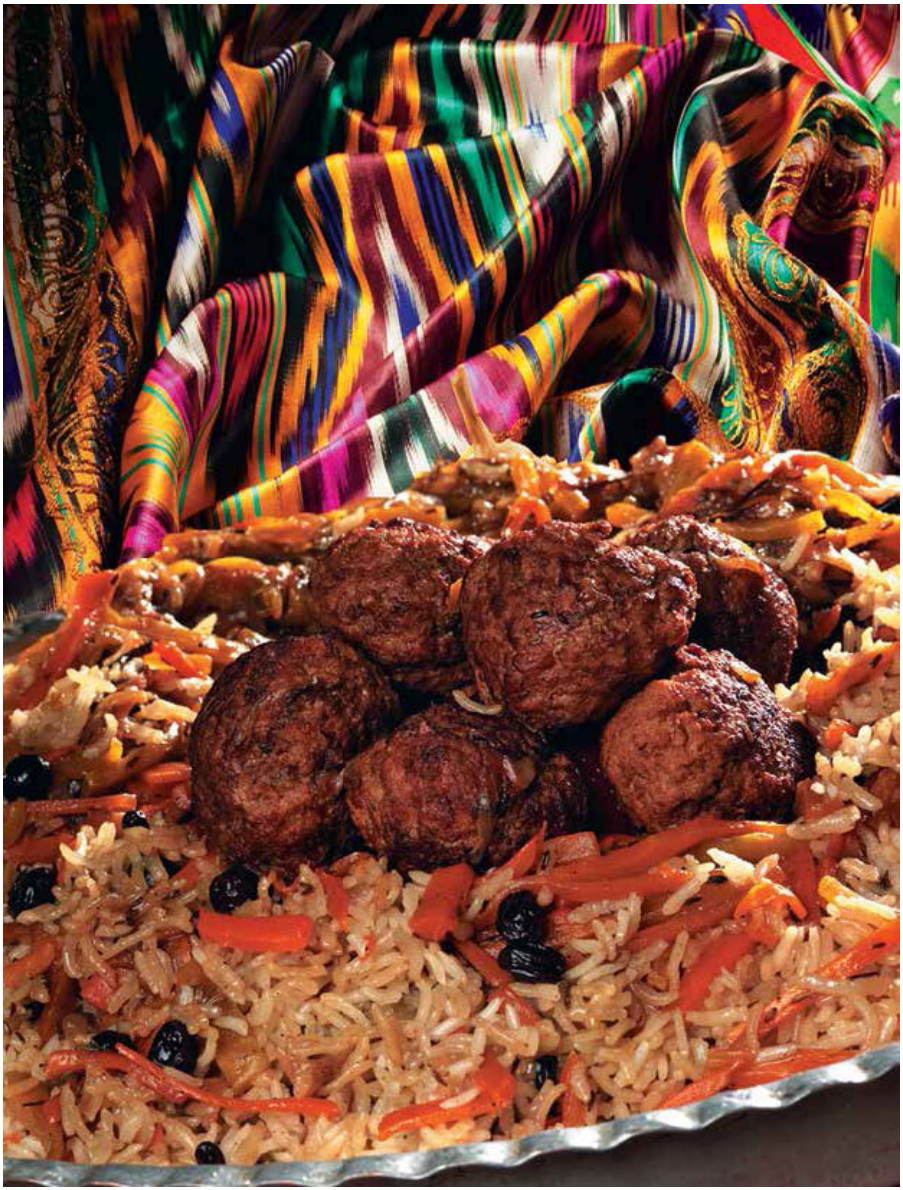
Калорийность: 202 ккал

• Приготовить фрикадельки. Мясной фарш смешать с очень мелко нарубленным луком и чесноком, зирой, солью и перцем по вкусу. Хорошо вымесить, чтобы фарш стал вязким. Дать постоять при комнатной температуре около получаса.

• В казане, мультиварке или толстостенной кастрюле разогреть растительное масло и спассеровать на нём нарезанный лук и натёртую на крупной тёрке морковь.

• Руками, смоченными холодной водой, сформировать из фарша крупные круглые фрикадельки. Влить в казан воду, довести до кипения и опустить в неё фрикадельки. Варить на несильном огне под крышкой 15 минут.

• Всыпать в казан рис, добавить зиру, куркуму, барбарис, соль и перец по вкусу. Аккуратно перемешать, накрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности риса и полного выпаривания жидкости.



Герлаш

Блюдо литовской кухни, рагу из корнеплодов со шкварками из свиного сала.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час

300 г брюквы
300 г картофеля
300 г моркови
300 г кольраби
60 г сливочного масла
80 г свиного сала
1 ст. л. пшеничной муки
0,5 ст. л. тмина
1 корень петрушки
1 стакан воды
1 ст. л. рубленого укропа
1 ст. л. рубленой петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 135 ккал

• Овощи очистить и нарезать одинаковыми кубиками.

• Обжарить овощи на большой сковороде на сливочном масле до образования золотистой корочки.

• В отдельной сковороде обжарить нарезанное кубиками сало с мукой, тмином и измельчённым корнем петрушки.

• Выложить обжаренные овощи и шкварки из сала со специями в кастрюлю, влить воду и тушить на слабом огне до полного выпаривания воды.

• В конце тушения добавить рубленую зелень укропа и петрушки. Посолить по вкусу. Подавать герлаш горячим.

Гефилте гелзеле (фаршированная куриная шейка)

Классическое блюдо еврейской кухни, куриная шейка (точнее, кожа, снятая с целой куриной тушки), начинённая куриными потрошками. Аналогичным образом можно готовить блюдо из гуся и утки.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 40 мин

1 курица
2 куриные печёнки
3–4 куриных сердечка
2 куриных хвостика (гузки)
2 средние луковицы
100 г топлёного куриного жира
3 ст. л. манной крупы
3 яйца
2 л куриного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Курицу хорошо вымыть, при необходимости удалить волоски и перья. С тушки снять кожу целиком, стараясь не повредить её (начинать следует с гузки). Крылья отрезать по линии суставов вместе с кожей. Все отверстия, кроме шейного, зашить кулинарной нитью.

• В течение 15–20 минут отварить в подсоленной воде печень, сердечки и гузки. Достать их из бульона, охладить и мелко нарезать.

• Очистить лук и мелко нарезать. В сковороде разогреть куриный жир, добавить лук, спассеровать его, затем добавить мелко нарезанные куриные потрошки. Переложить массу в миску.

• К луку и потрошкам добавить манную крупу, яйца, 2–3 ст. ложки куриного бульона, соль и перец по вкусу. Всё перемешать. Смесь должна напоминать по консистенции густую сметану.

• Нафаршировать куриную кожу получившейся смесью, но не плотно, оставляя немного места, чтобы она не лопнула в процессе варки. Шейное отверстие зашить.

• Куриный бульон довести в кастрюле до кипения, опустить в

него фаршированную шейку, варить около 1 часа на среднем огне. Затем извлечь шейку, немного охладить и удалить кулинарную нить.

Гефилте фиш (фаршированная рыба)

Традиционное холодное блюдо еврейской кухни, в котором основным ингредиентом выступает рыба. Для того чтобы блюдо получилось особенно вкусным, следует выбирать крупную рыбу. Её можно фаршировать – это более трудоёмкий процесс, а также приготовить «ленивую» версию блюда, отварив фрикадельки из рыбного фарша в бульоне.

Гефилте фиш

На 5 порций
Время приготовления: 3 часа + охлаждение

1 карп весом 1 кг
2 ломтика белого хлеба без корок
1 крупная луковица
1 яйцо
3 ст. л. муки из мацы
2 средние моркови
1 свёкла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 107 ккал

• Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову, чешую не выбрасывать. Удалить внутренности, не разрезая брюшко рыбы. Вырезать жабры и отрезать хвост. Очищенную рыбу хорошо промыть.

• Тушку разрезать на куски толщиной 3 см, из каждого куска тонким ножом вырезать мякоть таким образом, чтобы на коже оставалось немного мяса. Очистить мясо от костей, кости не выбрасывать.

• Хлеб замочить в воде, затем отжать. Очистить лук, шелуху не выбрасывать. Разрезать луковицы на 4 части и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе и хлебом. Добавить в фарш яйцо. Посолить и поперчить по вкусу. Хорошо перемешать, затем добавить в фарш муку из мацы и снова тщательно перемешать.

• Нафаршировать куски рыбы, придав им овальную форму.

• Морковь и свёклу помыть, очистить и нарезать кружками. На дно кастрюли уложить луковую шелуху, кости, чешую, голову, разрезанную на части. Сверху уложить кружки свёклы и моркови. Залить всё холодной водой, довести до кипения.

• В кипящую воду опустить куски фаршированной рыбы и варить на слабом огне в течение 2 часов. При необходимости в процессе варки можно доливать воду. Воды должно быть столько, чтобы она покрывала рыбу.

• Когда рыба будет готова, снять её с огня и остудить. Затем извлечь куски рыбы и выложить на сервировочное блюдо. Сверху украсить кусочками свёклы и моркови, залить бульоном и убрать в холодильник для охлаждения перед подачей.

Фрикадельки гефилте фиш

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

1 кг рыбного филе (карп, сазан или треска)
3 ломтика белого хлеба
0,5 стакана молока
2 средние луковицы
3 яйца
2 л рыбного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 105 ккал

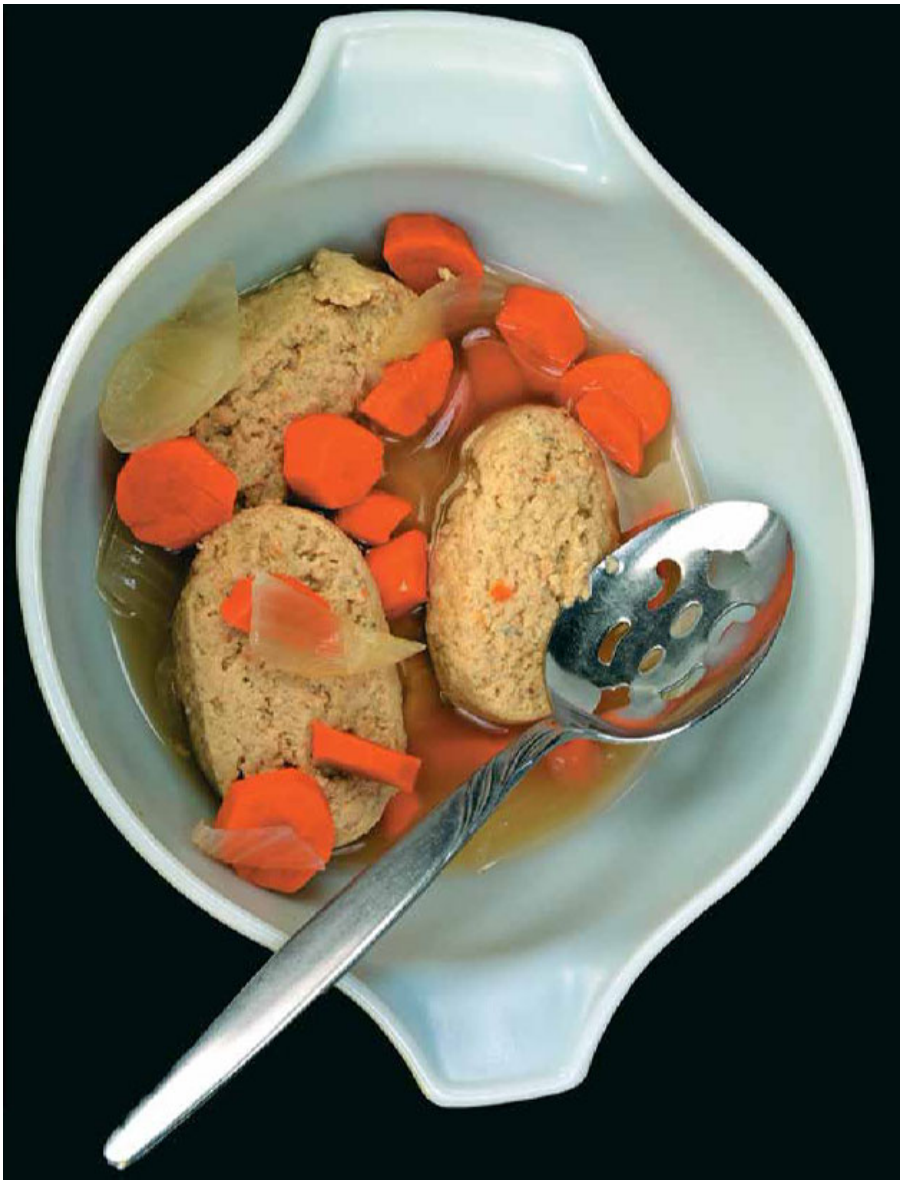
• Рыбное филе промыть и обсушить. Срезать корки с белого хлеба, замочить его в молоке. Очистить лук, нарезать его на крупные куски.

• Сделать фарш, пропустив через мясорубку рыбное филе, лук и белый хлеб. Добавить в фарш яйца, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

• Смочить руки в холодной воде и сформировать небольшие фрикадельки размером примерно с грецкий орех.

• Бульон влить в кастрюлю и довести до кипения. Опустить в него фрикадельки, варить на слабом огне 2 часа.

• Готовые фрикадельки достать из бульона и разложить по тарелкам. Охладить перед подачей.



Генуэзский бисквит

Особый вид бисквитного теста и изготавливаемых из него бисквитных изделий. Его рецепт был придуман кондитерами из итальянского города Генуя в XVI веке. От обычного бисквитного теста отличается тем, что в его состав, помимо традиционных компонентов, входят также растёртые до состояния муки орехи и масло. Выпечку из генуэзского теста можно использовать как основу для тортов и пирожных, а также подавать как самостоятельный десерт. Существуют различные варианты генуэзского бисквита, так, иногда в рецепте орехи заменяют на какао-порошок, чтобы получить шоколадный вкус.

Время приготовления: 1 час

125 г очищенного миндаля
3 яйца
160 г сахара
30 г пшеничной муки
60 г сливочного масла
несколько капель миндальной эссенции

Калорийность: 410 ккал

• Миндаль залить кипятком на 1 минуту. Затем слить воду и растереть орехи в пасту.

• Вмешать яйца по одному, добавить сахар, взбить смесь миксером в однородную белую массу. Взбивать тесто не менее 10 минут.

• Добавить муку и размягчённое масло, снова взбить с помощью миксера, чтобы тесто не осело. В конце вмешать миндальную эссенцию.

• Форму с высокими бортиками выстелить пергаментом и вылить тесто. Выпекать при средней температуре (180–190 ˚С) в течение 30–40 минут. Готовность бисквита проверить с помощью зубочистки.

• Дать остыть перед подачей или использованием для приготовления десертов.

Гермелин

(чешск. *Hermelín* – горностай)

Сорт чешского белого мягкого сыра с плесенью на поверхности. Напоминает французский сыр камамбер. Производится из коровьего молока и подаётся в качестве закуски к вину или как самостоятельное блюдо в запечённом и жареном виде. Особой популярностью пользуется традиционная чешская закуска к пиву: гермелин, маринованный в оливковом масле с чесноком, луком и острым перцем.

Запечённый гермелин

Время приготовления: 25 мин

1 головка гермелина
1 луковица
смесь соли с измельчённым перцем пеперони
чёрный и красный молотый перец
сливовый или брусничный джем для подачи
отварной картофель для подачи

• Головку сыра разрезать пополам. Лук очистить и нарезать кольцами. Каждую половину сыра намазать смесью соли с перцем пеперони, сверху положить несколько колечек лука.

• Соединить две половинки, посыпать молотым перцем, завернуть в фольгу и поместить в нагретую до 190 ˚С духовку. Запекать 15 минут.

• Подавать со сливовым или брусничным джемом и отварной картошкой.

Калорийность: 305 ккал

Маринованный гермелин

Время приготовления: 40 мин + маринование

2 кг гермелина
2,5 л растительного масла
20 шт. лаврового листа
1 ст. л. чёрного перца горошком
0,5 ст. л. душистого перца горошком
1 ст. л. сухого тимьяна
4–5 средних луковиц
22 зубчика чеснока
2 ч. л. молотого чёрного перца
маринованные жгучие перчики по желанию

Калорийность: 650 ккал

• Приготовить маринад: в кастрюлю влить масло, добавить лавровый лист, чёрный и душистый перец, тимьян, перемешать и довести до кипения, после чего снять с огня. Затем остудить.

• Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Чеснок раздавить, добавить молотый перец и немного растительного масла, хорошо перемешать.

• Нарезать сыр крупными кусками, смазать смесью перца и чеснока.

• На дно подготовленной для маринования ёмкости уложить слой лука. Сверху выложить кусочки сыра. Щели между ними заполнить маринованными перчиками (по желанию). Поверх выложить ещё один слой лука. По мере укладывания каждый слой заливать остывшим маринадом. Последний слой залить остатками маринада и долить чистым маслом. Оставить сыр мариноваться на 2 недели.

Гёдза

Блюдо японской кухни, представляющее собой пельмени удлинённой формы, обжаренные в масле, благодаря чему они получаются сочными и хрустящими.

Гёдза со свининой

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

2 стакана пшеничной муки
1 ст. л. крахмала
0,5 ч. л. соли
1 стакан воды
1 ст. л. рисового уксуса
500 г нежирной свинины
1 средняя луковица
1–2 зубчика чеснока
1 средняя морковь
0,5 стакана растительного масла
1 ст. л. тёртого корня имбиря
молотый красный перец и соевый соус по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Смешать муку, крахмал и соль. Смесь высыпать на стол горкой и сделать в ней углубление. Тёплую воду смешать с уксусом и медленно влить в муку, замешивая тесто. Месить до эластичности теста. Скатать тесто в шар, накрыть салфеткой и оставить на 40 минут.

• Мелко нарезать свинину. Подготовить овощи: лук и чеснок очистить от шелухи, морковь вымыть и очистить. Затем лук мелко нарезать, натереть морковь на тёрке, а чеснок пропустить через пресс.

• Разогреть 1 ст. ложку растительного масла в сковороде, выложить лук, морковь и свинину. Обжаривать 2–3 минуты. Затем добавить 2 ст. ложки соевого соуса, чеснок и имбирь, жарить ещё 1 минуту. Поперчить по вкусу.

• Тесто тонко раскатать. Вырезать небольшие кружки, используя для этого чашку, раскатать каждый скалкой. На один край каждого кружка выложить начинку (примерно 1 ч. ложку), смочить тесто по краю водой и склеить оба края, чтобы получился небольшой пельмень.

• В сковороде хорошо разогреть оставшееся растительное масло, выложить гёдза и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. После этого добавить на дно сковороды немного воды и тушить под закрытой крышкой до тех пор, пока не испарится жидкость (примерно 5 минут). Долить немного

масла, хорошо поджарить гёдза и подавать к столу с соевым соусом.

Гибаница

Блюдо сербской кухни, представляющее собой многослойный пирог с творогом. Аналогом гибаницы являются баница в Болгарии и тиропита в Греции. Гибаница также может готовиться с начинкой из изюма, яблок, орехов и мака.

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

120 г солёного творога
3 яйца + 1 для смазывания
50 мл молока
300 г жирной сметаны
300 г брынзы
500 г теста фило
2 ст. л. крахмала
50 г сливочного масла

Калорийность: 268 ккал

• Приготовить начинку: творог растереть с яйцами, молоком и сметаной. Брынзу натереть на крупной тёрке и добавить к творогу. Всё хорошо перемешать.

• Тесто разделить на две части так, чтобы одна была больше. Больший кусок разделить на 3 части.

• Каждую часть раскатать в пласт толщиной 1 см. Пересыпать лепёшки крахмалом, сложить друг на друга и раскатать до толщины папиросной бумаги. Отрезать от раскатанного теста третью часть и отложить в сторону. Остальное тонко раскатать. Кусочки теста отрывать от раскатанного пласта и наполнять их начинкой, складывая на дно подготовленной для выпечки формы. Остаток начинки вылить сверху.

• Отложенное тесто тонко раскатать и накрыть им пирог, смазать взбитым яйцом и отправить в духовку. Выпекать 50–60 минут. Готовность гибаницы можно проверить с помощью зубочистки.

Гибискус

Растение из семейства Мальвовые с большими цветами, напоминающими формой воронки. Цветы гибискуса используются в кулинарии в странах Востока. Особенную известность получил чай каркадэ на основе этих цветов. Как приправа гибискус подходит к мясу, десертам, соусам, салатам, напиткам. Отличается приятным кисло-сладким вкусом.

См. также Каркадэ.

Гивеч

Разновидность рагу, которое традиционно готовят в Молдавии, Румынии и Болгарии. Гивеч обычно представляет собой овощное блюдо, но существуют рецепты и с добавлением мяса.

Овощной гивеч

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

3 средние картофелины
100 г корня сельдерея
3 средние моркови
1 небольшой кабачок
100 г лука-порея (белая часть)
400 г стручковой фасоли
3 ст. л. растительного масла
1 маленькая банка консервированного зелёного горошка
3 помидора
соль и перец по вкусу

Калорийность: 59 ккал

• Вымыть и очистить картофель, сельдерей, морковь, кабачок и лук-порей. Кабачок и картофель нарезать кубиками, лук-порей и морковь – кружочками, сельдерей натереть на крупной тёрке. Нарезать стручковую фасоль, удалив у неё жёсткие кончики.

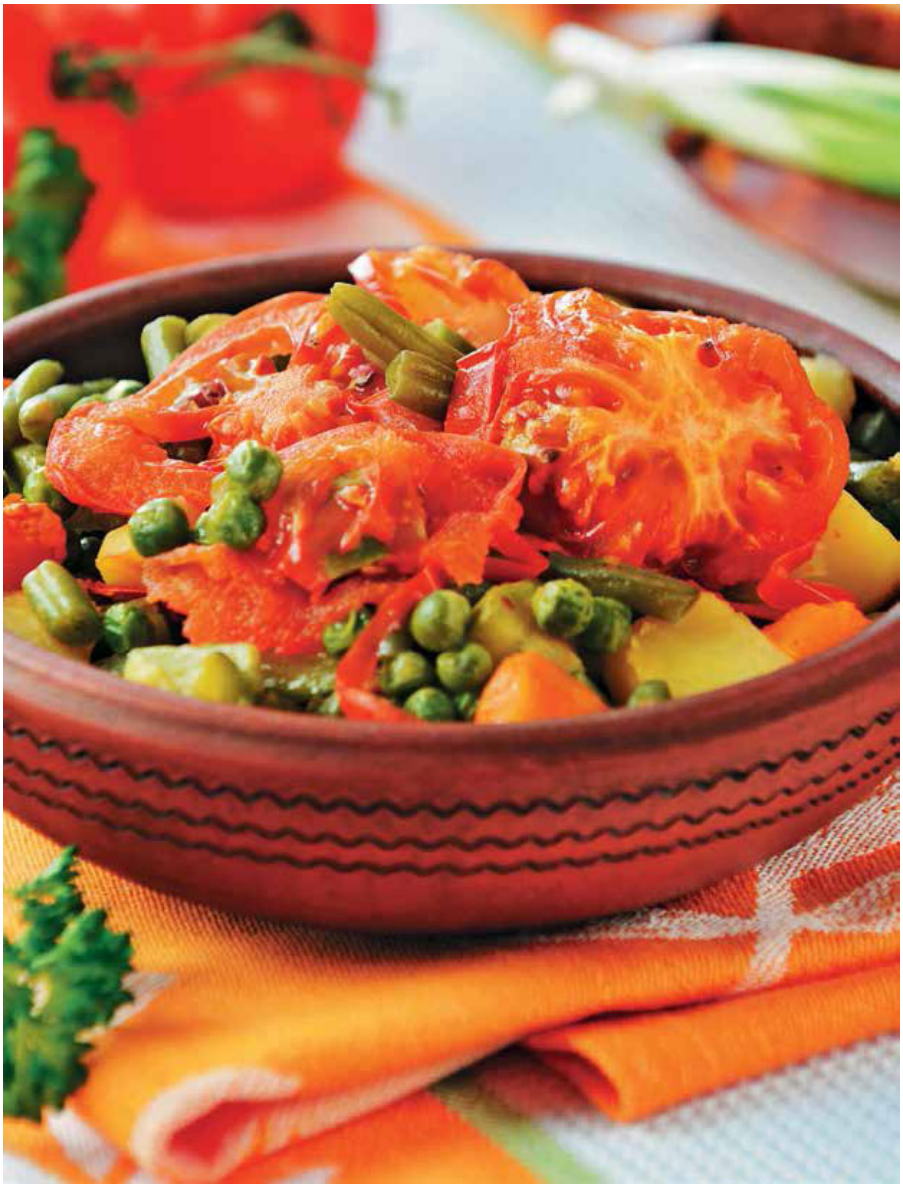
• В сковороде с высокими бортиками разогреть 1 ст. ложку растительного масла, выложить фасоль, сельдерей, лук и морковь. Пассеровать 4 минуты.

• В другую сковороду влить оставшееся масло, обжарить на нём картофель и кабачок до румяной корочки.

• Все овощи переложить в казан или кастрюлю с толстым дном. Долить 0,5 стакана воды и тушить на слабом огне 20 минут. В конце добавить соль, перец и зелёный горошек.

• Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Выложить кружки помидоров поверх остальных овощей, тушить 10 минут.

• Гивеч можно подавать к столу в горячем и в холодном виде.



Гивеч с бараниной

На 5 порций
Время приготовления: 2 часа

600 г бараньей вырезки
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сливочного масла
1 крупная картофелина
1 крупная морковь
1 небольшой баклажан
1 небольшой кабачок
2 сладких красных перца
1 крупная луковица
2 крупных помидора
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
6 зубчиков чеснока
200 г стручковой фасоли
2 стакана томатного сока
1 ч. л. чёрного перца горошком
соль по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• Баранину промыть, обсушить и нарезать небольшими брусочками. В кастрюле разогреть 1 ст. ложку растительного масла и сливочное масло. Выложить в кастрюлю баранину и обжарить 3–4 минуты.

• Влить в кастрюлю с мясом 1 стакан кипятка, тушить около 1 часа под крышкой.

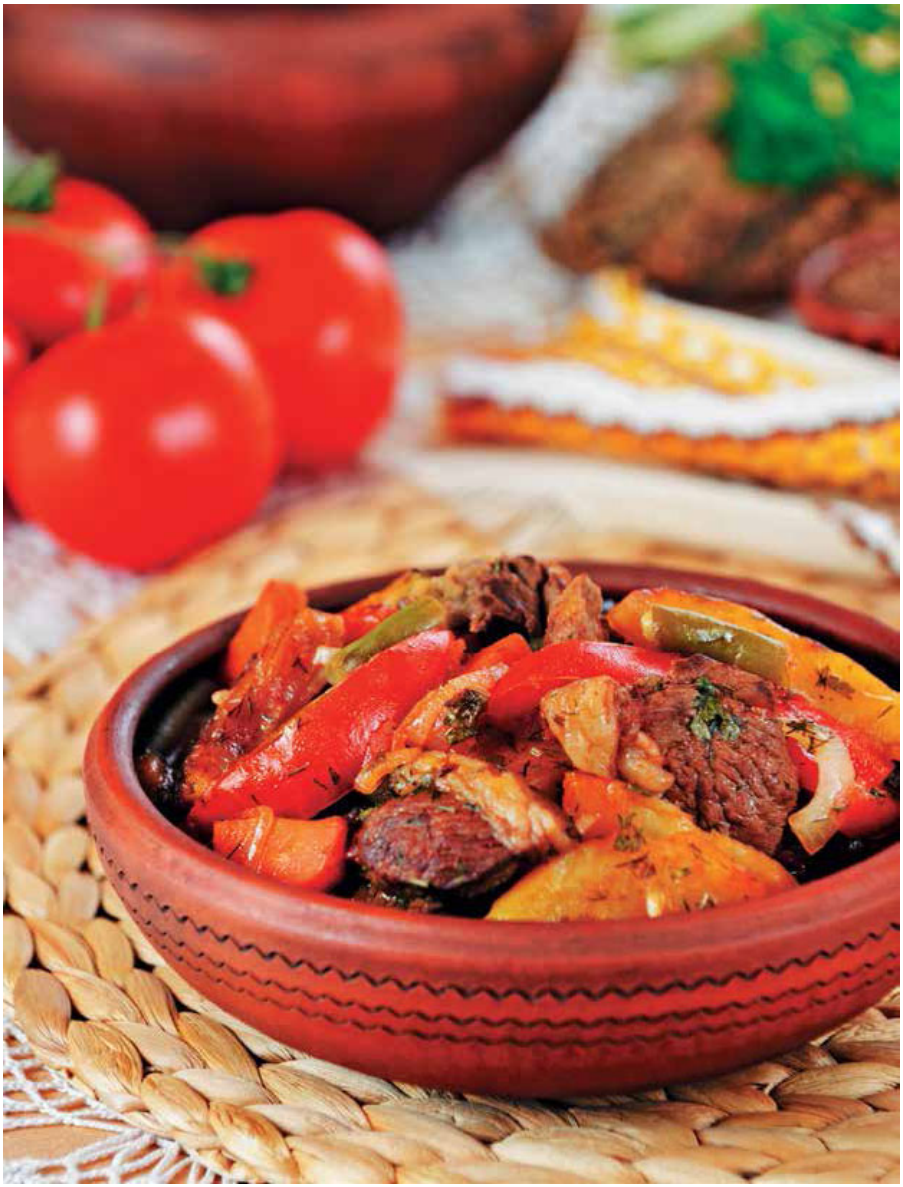
• Картофель и морковь очистить, нарезать дольками. Баклажан и кабачок вымыть и нарезать дольками. Подогреть в сковороде растительное масло и поджарить на нём овощи по очереди. Переложить их в кастрюлю с бараниной, перемешать и тушить 5–7 минут.

• Вымыть сладкий перец, очистить его от семян, нарезать соломкой. Очистить лук, нарезать его полукольцами. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень хорошо промыть, мелко порубить. Чеснок очистить и раздавить. Промыть и крупно нарезать фасоль.

• В кастрюлю с мясом добавить перец, помидоры, лук и фасоль. Влить томатный сок, добавить соль по вкусу и перец

горошком, перемешать и тушить 10–15 минут.

• В конце добавить в гивеч чеснок и зелень, а затем на 15–20 минут убрать кастрюлю в духовку, разогретую до 180 °С. Подавать гивеч горячим, разложив его в горшочки.



Гинкго

Древнейшее дерево на нашей планете, возраст которого оценивается в 280 млн лет. Листья растения широко применяют в медицине благодаря их лечебным свойствам. Плоды гинкго, которые представляют собой небольшие орешки с нежной мякотью внутри, также называют «серебряный абрикос» и используют в кулинарии. Вкус плодов сладковато-горький, немного прогорклый, со своеобразным послевкусием и ароматом. Чаще всего плоды гинкго тушат или добавляют к супам.

Гирос

Греческая закуска, похожая на шаурму: мясо и овощи в лепёшке.

Гирос с курицей

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 кг куриного филе
1 стакан соуса дзадзики (цацики)
3–4 ст. л. натурального йогурта
2 ст. л. соли
1 ст. л. молотой сладкой паприки
щепотка сушёного орегано
щепотка молотого чёрного перца
1 средняя луковица
2 средних помидора
2 ст. л. оливкового масла
8 лепёшек пита
400 г картофеля фри
соус дзадзики и листочки мяты для подачи

Калорийность: 202 ккал

• Куриное мясо промыть, обсушить, нарезать на тонкие ломтики, слегка отбить и сложить в миску.

• Приготовить маринад: в соус дзадзики добавить йогурт, соль, паприку, орегано, молотый чёрный перец, перемешать. Залить приготовленной смесью курицу и убрать в прохладное место на 20–30 минут.

• Промаринованное куриное мясо разрезать на тонкие полоски, выложить на прогретую сухую сковороду и обжарить до румяной корочки (8–10 минут). После этого поместить мясо в разогретую до 180 °C духовку и довести до готовности в течение 10 минут.

• Лук очистить и нарезать тонкими кольцами, помидоры помыть, нарезать кружочками.

• Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить лепёшки и слегка обжарить с обеих сторон.

• На середину каждой лепёшки выложить начинку: 1 ст. ложку дзадзики, кружок помидора, пару колец лука, 1 ст. ложку поджаренной курицы. Добавить соль и перец по вкусу. Положить 1 ст. ложку картофеля фри. Свернуть лепёшку конусом, дополнить листочками мяты и сразу подавать.

Глазирование

Процесс покрытия кулинарного блюда глазурью. Глазирование чаще всего используется для украшения кондитерских изделий, но этот метод может также применяться для придания блеска и создания красивой гладкой поверхности у овощей или мяса.

Глазированная молодая морковь

На 2 порции

300 г молодой моркови
1,5 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. топлёного или сливочного масла
2 ст. л. жидкого мёда
1,5 ст. л. тростникового сахара
2 веточки свежего или щепотка сушёного тимьяна
соль по вкусу

Калорийность: 310 ккал

• Морковь хорошо промыть и обсушить (можно оставить небольшую часть ботвы).

• В большой сковороде разогреть оливковое и топлёное или сливочное масло. Добавить мёд, сахар, выложить морковь, посыпать листочками тимьяна.

• Готовить на среднем огне, время от времени помешивая, до мягкости моркови, около 10 минут. Ближе к концу готовки посолить по вкусу.

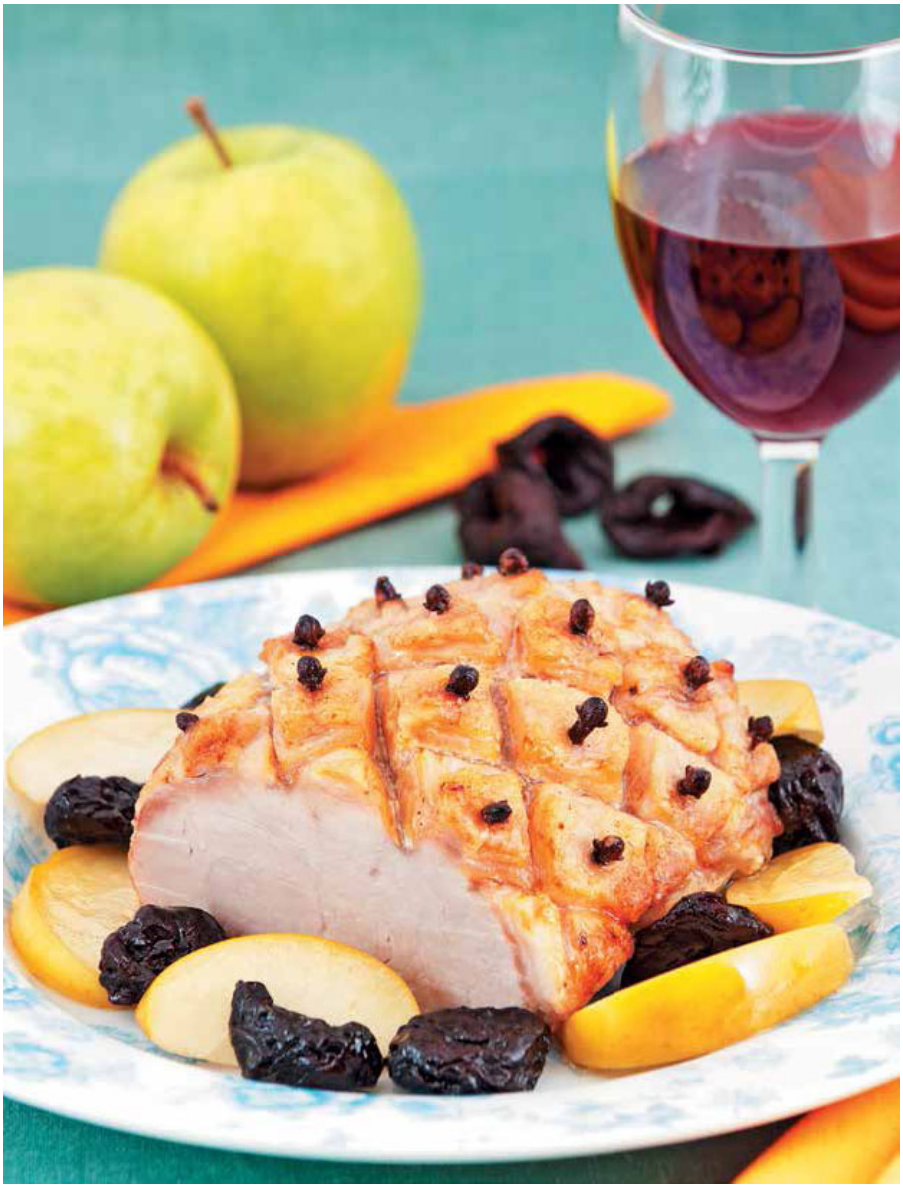
• Подавать горячей, как отдельное блюдо или в качестве гарнира.

Глазированная свинина

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

100 г чернослива без косточек
1 кг корейки целым куском
1 ст. л. бутончиков гвоздики
1 ст. л. сахарной пудры
1 ст. л. сливочного масла
2 кислых яблока
0,5 стакана мясного бульона
0,25 стакана сливок
1 ст. л. картофельного крахмала
соль и перец по вкусу

Калорийность: 290 ккал



Глазурь сахарная

Сладкая смесь на основе сахарной пудры, которую используют для украшения выпечки и десертов.

150 г сахарной пудры
2 ч. л. лимонного сока
около 1 ст. л. холодной кипячёной воды
пищевой краситель (по желанию)

Калорийность: 393 ккал

• В чистую миску высыпать сахарную пудру и добавить к ней лимонный сок. Медленно вливать воду, тщательно перемешивая, до получения однородной тягучей массы.

• Проверить консистенцию глазури можно так: если капля смеси не растекается – глазурь готова. В готовую глазурь можно добавить пищевой краситель.

• Поскольку глазурь быстро застывает, в процессе украшения кулинарных изделий можно разводить её дополнительно соком или водой.

• Вымыть и перебрать чернослив, замочить его в воде. Корейку вымыть и обсушить, натереть её смесью соли и чёрного перца. На внешней части мяса (на жире) сделать надрезы в форме решётки, вставить в центр каждого получившегося ромбика бутончик гвоздики.

• Равномерно посыпать свинину сахарной пудрой. Выложить на смазанный сливочным маслом противень. Разогреть духовку до 200–220 °С, поместить в неё мясо и запекать 40 минут.

• Вымыть яблоки, удалить из них сердцевину и нарезать дольками. Чернослив отжать, удалить косточки, если есть. Достать из духовки противень, выложить яблоки и чернослив вокруг мяса. Запекать 25–30 минут.

• Слить с противня мясной сок в кастрюльку. Добавить бульон и сливки, довести до кипения. Ввести, помешивая, крахмал. Снова довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу. Залить мясо и фрукты соусом. Подавать блюдо к столу горячим.

Глазированная свинина

Гласмэстарсиль (сельдь стекольщика)

Закуска шведской и финской кухонь, сельдь с овощами в кисло-сладком маринаде. Традиционно «сельдь стекольщика» готовят на рождественские праздники.

На 8–12 порций

Время приготовления: 30 мин + вымачивание и маринование

4 малосольные жирные сельди
3 луковицы
1 морковь
5–7 лавровых листов
30 горошин душистого перца
3 стакана воды
150 мл столового уксуса
200 г сахарной пудры
1 пучок петрушки
1 пучок зелёного лука
молотый острый красный перец по вкусу

Калорийность: 250 ккал

• Сельдь хорошо промыть, залить водой и вымачивать в течение 12 часов. Воду следует менять до тех пор, пока она не станет прозрачной. Затем из сельди удалить внутренности и кости, нарезать филе на небольшие куски.

• Очистить лук и морковь, нарезать кольцами.

• В подготовленную посуду уложить на дно слоями лук, морковь, куски рыбы, добавить лавровый лист и душистый перец.

• Воду вскипятить, добавить уксус и сахарную пудру. Приготовленным маринадом залить сельдь с овощами так, чтобы покрыть её полностью.

• Посуду закрыть крышкой и убрать в прохладное место на 2–3 дня. Готовая сельдь может храниться до 2 недель, особенно вкусной она будет на 4–5 день.

• Подавать с мелко нарезанными петрушкой и зелёным луком, по желанию посыпав острым красным перцем.

Глёгг (глогг)

Датский рождественский напиток, похожий на глинтвейн, но с добавлением миндаля и изюма.

На 4–6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 бутылка сухого красного вина
1 стопка водки
1 палочка корицы
2 см корня свежего имбиря
1 стакан очищенного миндаля
0,5 стакана изюма без косточек
3 ст. л. сахара

Калорийность: 164 ккал

• В кастрюле смешать вино с водкой, добавить корицу и очищенный и нарезанный ломтиками имбирь.

• Мелко нарубить миндаль, промыть изюм. Всыпать изюм и орехи в кастрюлю с вином.

• Добавить в смесь сахар, прогреть напиток на слабом огне, чтобы сахар растворился, в течение 4–5 минут, не доводя до кипения.

• Снять с огня, дать настояться 25–30 минут, затем разлить по бокалам и подавать горячим.

Глинтвейн

(нем. *Glühwein,* от *glühender Wein* – пылающее или горячее вино)

Горячий алкогольный напиток, основой которого является красное вино. Традиционно употребляется в качестве согревающего напитка в Германии, Австрии, Чехии и Швейцарии в зимнее время, особенно во время рождественских ярмарок, на открытом воздухе. Существует и безалкогольная вариация глинтвейна – на основе виноградного сока.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2 стакана воды
1 ст. л. крупнолистового чёрного чая
2 звёздочки бадьяна
1 палочка корицы
2–3 бутончика гвоздики
5–6 зёрен кардамона
1 мускатный орех
2 яблока
2 апельсина
5 ст. л. мёда
750 мл (1 бутылка) сухого красного вина

Глютамат натрия

Одна из наиболее часто используемых в пищевой промышленности пищевых добавок. Найти её на упаковке в составе продукта можно под кодом Е621. В народе глютамат натрия известен как «усилитель вкуса», поскольку позволяет сделать более интенсивными вкусовые качества того или иного продукта. Внешне глютамат натрия представляет собой белый кристаллический порошок, который хорошо растворяется в воде. Впервые он был получен в Японии учёным Кикунае Икеда, и сегодня активно используется производителями продуктов питания во всём мире. Особую популярность глютамат натрия приобрёл в Китае, где его подают на стол как обычную приправу, например, соль и перец.

Нужно иметь в виду, что не всегда глютамат натрия добавляется производителями в безопасных количествах. Кроме того, добавка «усилителя вкуса» в продукты низкого качества позволяет исправить их запах и вкус, вводя потребителя в заблуждение. Безопасным для человека считается только натуральный глютамат натрия, который естественным образом содержится в продуктах. Искусственное добавление этого вещества, как считают диетологи, может негативно сказаться на здоровье, хотя однозначных данных по этому поводу у учёных пока нет.

Гляс

Бульон, уваренный до состояния тягучего клея. Обычно используется в качестве полуфабриката для быстрого приготовления соусов.

• Влить воду в кастрюлю и довести до кипения. Всыпать чай, добавить бадьян, корицу, гвоздику, кардамон и мускатный орех.

• Яблоки очистить, удалить сердцевину. Очистить апельсины от кожуры. Нарезать яблоки и апельсины дольками.

• В кастрюлю с чаем и пряностями выложить фрукты, добавить мёд. Влить вино и нагреть, не доводя напиток до кипения (примерно до 70–80°). Снять с огня и дать немного настояться. Подавать глинтвейн горячим.

Калорийность: 80 ккал

Глясе

Холодный кофейный напиток с добавлением шарика мороженого. Считается, что впервые глясе появился в Австрии. Для приготовления напитка в качестве основы подойдёт двойной эспрессо или американо.

На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

200 мл кофе американо или эспрессо
1 шарик мороженого
тёртый шоколад, кокосовая стружка, молотая корица или тёртые орехи

• Сварить натуральный кофе. Остудить напиток до 10 °С.
• Перелить кофе в прозрачный стакан или фарфоровую чашку объёмом 300 мл.
• Положить в кофе шарик мороженого. (Объём мороженого должен составлять примерно 25 % от общего объёма напитка.)
• Сверху посыпать тёртым шоколадом, кокосовой стружкой, молотой корицей или орехами по желанию. Сразу подавать.

Калорийность: 125 ккал

Гнёт

Тяжёлый предмет, который используют в качестве груза при квашении и солении фруктов и овощей. Чаще всего в качестве гнёта выбирают округлый камень, поскольку он не растворяется в воде и не впитывает её. Другие варианты гнёта: груз из нержавеющей стали или наполненная водой стеклянная посуда. Вес гнёта зависит от объёма заготавливаемых продуктов. Поскольку при засолке и квашении начинается брожение растительных соков, в результате чего образуется кислая среда, ни в коем случае нельзя использовать гнёт из свинца, меди, чугуна и других токсичных металлов.

Говядина

Мясо коров и быков. Русское название «говядина» произошло от древнерусского слова «говядо», означающего «крупный рогатый скот».

Говядина – источник белка и железа, которое способствует насыщению клеток организма кислородом. Особенно ценно это мясо для людей, занимающихся физическим трудом или спортом, ведь в 100 г свежей говядины содержится 19 г животного белка, что гораздо больше, чем в любых других сортах мяса. При этом количество жира составляет всего 16 г, поэтому отварную постную говядину рекомендуют для низкокалорийных диет. В говядине также содержится коллаген – главный строительный материал межсуставных связок. В этом мясе есть витамины группы B, E, PP и H. Богата говядина и минералами (железо, йод, кальций, калий, магний, никель, хром, фтор, фосфор, магний, молибден, марганец, медь), в число которых входит цинк, необходимый организму человека для поддержания иммунитета.

Говядина, пожалуй, самое популярное мясо в мировой кулинарии. Её можно тушить, жарить, варить, запекать, мариновать, готовить на открытом огне, вялить, коптить и т. д. Говядина – «чистое» мясо, то есть не содержащее каких-либо опасных для человека микроорганизмов, даже не пройдя термическую обработку, поэтому существуют различные блюда из сырой говядины: карпаччо, тартар и т. п. Из говяжьего фарша делают котлеты, тефтели, пельмени, колбасы, начинки для фарширования овощей и для пирогов. На основе говядины варят бульоны и разнообразные супы. В качестве гарнира к блюдам из говядины подходят различные крупы, овощи, паста. Лучшие приправы для говядины – майоран, тимьян, лавровый лист, чёрный и красный перец.

Как выбирать

В пищу употребляют практически все части говяжьей туши, но для каждого блюда следует выбирать определенную её часть.

Как хранить

Свежая говядина хранится, как любое другое мясо, совсем недолго (в холодильнике при температуре не выше +3 °С не дольше 2 дней), поэтому лучше всего готовить её в день покупки. Замораживать говядину, особенно лучшие её части, предназначенные для жарки, не рекомендуется, так как при этом способе хранения ухудшается её вкус, а само мясо становится более жёстким.

1. **Шея (зарез)**. Говяжья шея – сравнительно недорогое, но очень вкусное мясо. Верхняя часть шеи менее жирная, чем нижняя. Мясо подходит для варки, тушения, приготовления котлет и рагу, а также для супов и бульонов, гуляша, холодца.

2. **Лопатка**. Нежирное мясо. Кость удаляется, из мяса готовится рагу, гуляш, жаркое. Может отвариваться или идти на фарш.

3. **Толстый край** – мягкое тонковолокнистое мясо, содержит 4–5 рёбер. Подходит для запекания в фольге или жарки на гриле.

4. **Тонкий край и оковалок**. Может содержать кости. Нежное и вкусное мясо, идеально для приготовления ростбифов, бифштексов – как на косточке, так и без неё.

3 и 4 (куски мяса внутри спинной части туши). **Антрекот** –

мягкая межрёберная часть мяса тонкого и толстого края, расположенная вдоль позвонков. Идеально подходит для жарки. **Вырезка (филей)** – очень ценное мясо, нежное и сочное. Передняя часть подходит для бифштексов, центральная и задняя – для медальонов. В одной туше не более 5–6 кг вырезки, поэтому данное мясо самое дорогое.

5. **Кострец**. Большой кусок мяса, состоящий из мышц, окружающих нижние позвонки и тазовую кость. Подходит для тушения и приготовления ростбифов. Из лучшей части костреца получаются вкусные бифштексы и жаркое.

6. **Ссек**. Состоит из полусухожильной мышцы бедра. Мясо нежирное и подходит для тушения, варки и приготовления жаркого.

7. **Грудинка**. Мясо имеет слоистую структуру с прослойками жира. Подходит тушения, варки с последующим запеканием и для варки супов, а также для фарша.

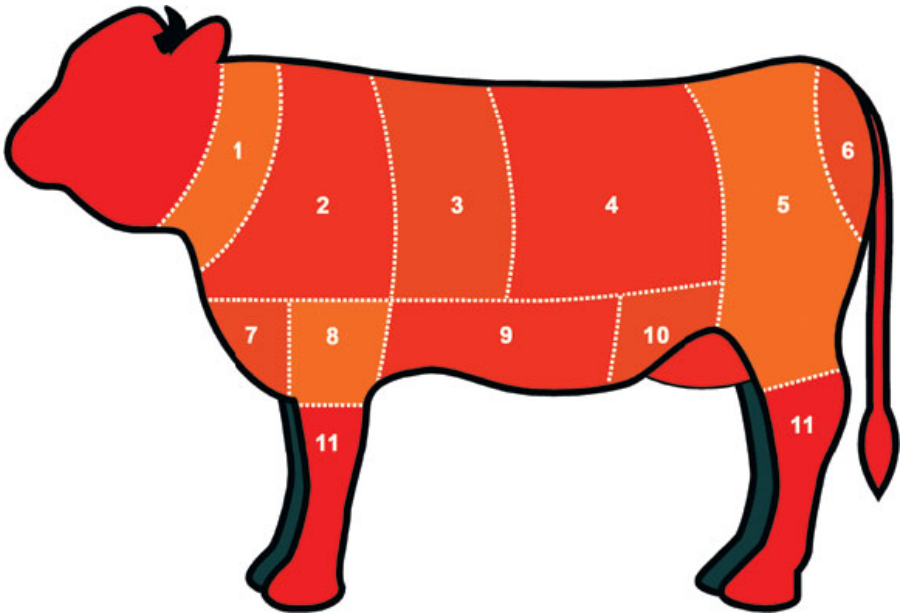
8. **Покромка**. Вкусное мясо с прослойками жира. Лучшая часть идёт на бифштексы, остальное – на гуляш, супы или фарш.

9. **Пашина (завиток)**. Тонкая мышечная прослойка, покрывающая брюшную полость. Содержит довольно много жира и соединительной ткани. После удаления жира и связок идёт на рулеты, бульоны, мелко нарезается для тушения или используется в рубленом виде для приготовления котлет и гамбургеров.

10. **Подбедёрок**. Ценный кусок мяса яйцевидной формы. Используется для приготовления большим куском в сотейнике или кастрюле. Иногда подбедерок нарезают на бифштексы.

11. **Голяшка**. В мясе много сухожилий и соединительных тканей. Содержит желатин и мозговую кость. После приготовления становится клейким. Используется для долгого тушения и приготовления холодца.

Части говяжьей туши и их кулинарное использование



Жаркое из говядины по-русски

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

350 г мякоти говядины
3 ст. л. растительного масла
8 средних картофелин
1–2 моркови
1 луковица
3 зубчика чеснока
2–3 лавровых листа
соль и чёрный перец горошком по вкусу

• Мясо отбить, нарезать средними по размеру кусками, посолить и поперчить. Выложить на сковороду с хорошо разогретым растительным маслом (1,5 ст. ложки) и обжарить со всех сторон на сильном огне.

• Картофель, морковь, лук и чеснок очистить. Картофель нарезать толстыми кружочками или крупными кубиками. Морковь нарезать кружочками. Лук нарезать полукольцами. Чеснок раздавить плоской стороной ножа.

• Обжарить лук и чеснок на оставшемся масле до светло-золотистого цвета, переложить в миску. На том же масле обжарить картофель и морковь до полуготовности.

• Выложить в большой горшок или порционные горшочки мясо, лук с чесноком и картофель с морковью. Добавить лавровый лист, перец горошком и соль по вкусу. Влить на половину объёма горшочков кипящую воду.

• Плотно закрыть горшочки фольгой или крышками. Поставить в духовку, нагретую до 170 °С, на 20 минут.

• Подавать жаркое горячим, посыпав рубленой зеленью.

Калорийность: 125 ккал

Говядина, тушённая в хлебном квасе

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

500 г мякоти говядины
2 ст. л. растительного масла
2 стакана хлебного кваса
1 пучок свежей петрушки
соль

Для соуса
2 средние моркови
2 средние луковицы
1 маленькая репа
треть корня петрушки
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатного пюре
1 ст. л. пшеничной муки
1,5 стакана бульона
2–3 горошины чёрного перца
1 ст. л. консервированного зелёного горошка
3 ст. л. консервированной стручковой фасоли

Калорийность: 235 ккал

• Вымыть мясо и разрезать его на 2–3 крупных куска. Обжарить мясо в течение 5 минут на хорошо разогретой сковороде в растительном масле. Затем влить квас и тушить 40 минут. Добавить соль по вкусу.

• Слить выделившийся в процессе тушения мяса сок в другую кастрюлю для приготовления соуса.

• Овощи и коренья очистить и нарезать брусочками. Обжарить в течение 10 минут в растительном масле, затем добавить к ним томатное пюре и тушить 7–8 минут.

• На хорошо разогретой сковороде обжарить муку без добавления масла, пока она не станет светло-коричневой. Охладить и разбавить небольшим количеством мясного сока, хорошо перемешать и влить остаток мясной жидкости.

• Довести соус до кипения, варить 2–3 минуты, затем добавить овощи с томатным пюре и перец горошком. Варить соус на слабом огне 10–15 минут.

• За 5 минут до окончания добавить зелёный горошек (сок

предварительно слить) и нарезанную фасоль, довести до кипения.

• Мясо нарезать на крупные куски, полить соусом, украсить мелко нарезанной зеленью и подавать к столу.

Говядина и картофель в кокосовом соусе

(блюдо малайзийской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

4 маленьких перца чили
2 зубчика чеснока
1 см корня имбиря
щепотка молотой куркумы
500 г мякоти говядины
3 см корня галангала
1 стебель лемонграсса
2 стакана кокосового молока
2–3 листочка кафрского лайма
2–3 средние картофелины
0,5 ч. л. тамариндовой пасты
соль

• Мелко нарезать перец чили. Чеснок и имбирь очистить и мелко порубить. Потолочь специи в ступке, добавить немного воды, чтобы смесь получилась однородной. Всыпать куркуму и хорошо перемешать.

• Нарезать мясо поперёк волокон тонкими ломтями. Переложить говядину в кастрюлю с толстым дном, влить пасту из специй и готовить на среднем огне до тех пор, пока мясо не даст сок. Затем дать соку полностью выкипеть.

• Нарезать ломтиками галангал и лемонграсс. В кастрюлю с мясом влить кокосовое молоко, добавить лемонграсс, галангал и крупно порванные листья лайма. Постоянно помешивая, довести всё до кипения, затем убавить огонь и тушить ещё 10 минут.

• Очистить картофель, нарезать его кубиками 2×2 см. Выложить в кастрюлю с мясом, готовить на слабом огне, пока картофель не станет мягким. В конце добавить тамариндовую пасту, перемешать, тушить ещё 10 минут, затем добавить соль по вкусу. Подавать блюдо горячим.

Калорийность: 135 ккал

Говядина «Веллингтон»

Одно из самых известных классических блюд английской кухни. Представляет собой кусок говяжьей вырезки, запечённый в слоёном тесте вместе с грибным паштетом (грибами дюксель). Блюдо названо в честь герцога Веллингтона, государственного деятеля, полководца, победителя в битве при Ватерлоо.

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

400 г шампиньонов
700–800 г говяжьей вырезки
1–2 ст. л. горчицы
6–8 ломтиков бекона
500 г (1 большой лист) слоёного теста
1 яичный желток для смазывания
оливковое масло для обжаривания
мука для раскатывания теста
соль и перец по вкусу

Калорийность: 230 ккал

• Грибы измельчить с помощью блендера. Выложить их на сковороду и готовить до тех пор, пока не испарится вся влага. Снять с огня и остудить.

• Подогреть на сковороде оливковое масло. Выложить на неё говядину целым куском и обжарить со всех сторон до румяной корочки. Переложить на доску и обмазать горчицей, пока мясо ещё тёплое.

• На кусок пищевой плёнки положить внахлёст ломтики бекона, ровным слоем выложить пюре из грибов, в центр положить обжаренную говядину. Плотно завернуть, концы плёнки затянуть. Мясо убрать в холодильник на 15–20 минут.

• Стол присыпать мукой и раскатать тесто в прямоугольник толщиной 3–4 мм.

• Извлечь говядину из холодильника, освободить от плёнки и положить в центр прямоугольника теста. Тесто вокруг мяса смазать желтком. Говядину плотно завернуть в тесто, лишнее тесто обрезать.

• Противень смазать маслом, выложить на него говядину в тесте таким образом, чтобы шов оказался внизу. Оставить на 15 минут.

• Затем смазать желтком и поместить в разогретую до 200 °С духовку. Запекать 20 минут, после чего убавить температуру до 180 °С и оставить ещё на 15 минут.

• Достать блюдо из духовки, дать ему «отдохнуть» 15 минут, нарезать на порционные куски и подавать к столу.

Говядина по-венски

см. Тафельшпиц.

Гоголь-моголь

Питательный напиток, основными компонентами которого являются сырые яйца и сахар. По одной из версий, автором этого сладкого напитка был немецкий кондитер Манфред Кёкенбауэр. Другие же приписывают авторство польской графине Брониславе Потоцкой или кантору из Могилёва по фамилии Гогель, придумавшему гоголь-моголь, чтобы вылечить больное горло.

При приготовлении напитка важно использовать только самые свежие яйца, так как он не проходит термическую обработку. Дополнительно, для разнообразия вкусов, в гоголь-моголь могут добавляться сок, вино, мёд, какао-порошок, ванилин или ром. Этот напиток рекомендуется тем, кто хочет набрать вес.

Классический гоголь-моголь

На 1 порцию
Время приготовления: 20 мин

3 яйца
3 ст. л. сахара
щепотка соли

Калорийность: 88 ккал

• Отделить белки от желтков. Белки убрать в холодильник на 15 минут.

• В желтки добавить 1 ст. ложку сахара и взбить венчиком в густую массу, чтобы объём увеличился в два раза.

• Достать белки из холодильника, добавить 2 ст. ложки сахара и соль, взбить в густую пену.

• Соединить белки и желтки, ещё раз хорошо взбить.

• Перелить в стакан и подавать к столу.

Гоголь-моголь с вином и молоком

На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

2 яйца
2 ст. л. сахара
щепотка соли
100 мл белого вина
150 мл молока
тёртый мускатный орех
тёртый шоколад

Калорийность: 129 ккал

• Отделить белки от желтков. Белки убрать в холодильник на несколько минут.

• В блендере желток взбить с 1 ст. ложкой сахара, добавить соль и вино. Затем осторожно влить кипячёное молоко. Опять взбить и процедить смесь через сито.

• Белки взбить с 1 ст. ложкой сахара до образования густой пены. Соединить белки и желтки, хорошо взбить и убрать в холодильник.

• Перелить в стакан, сверху посыпать тёртым мускатным орехом и шоколадом.

Гогошары

Сорт сладкого перца красного или жёлтого цвета. Формой гогошары напоминают тыкву, отличаются сладким вкусом с медовой ноткой. Более острые, чем обычный сладкий перец. Легко переопыляются с красным перцем, в результате получаются плоды со жгучим вкусом. Гогошары чаще употребляют не в свежем, а в обработанном виде: их запекают, маринуют, используют в составе сложных блюд.

Картофельный салат с гогошарами

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

2 крупные картофелины
1 солёный огурец
1 средняя луковица
1 пучок петрушки
1 перец-гогошар
сметана по вкусу

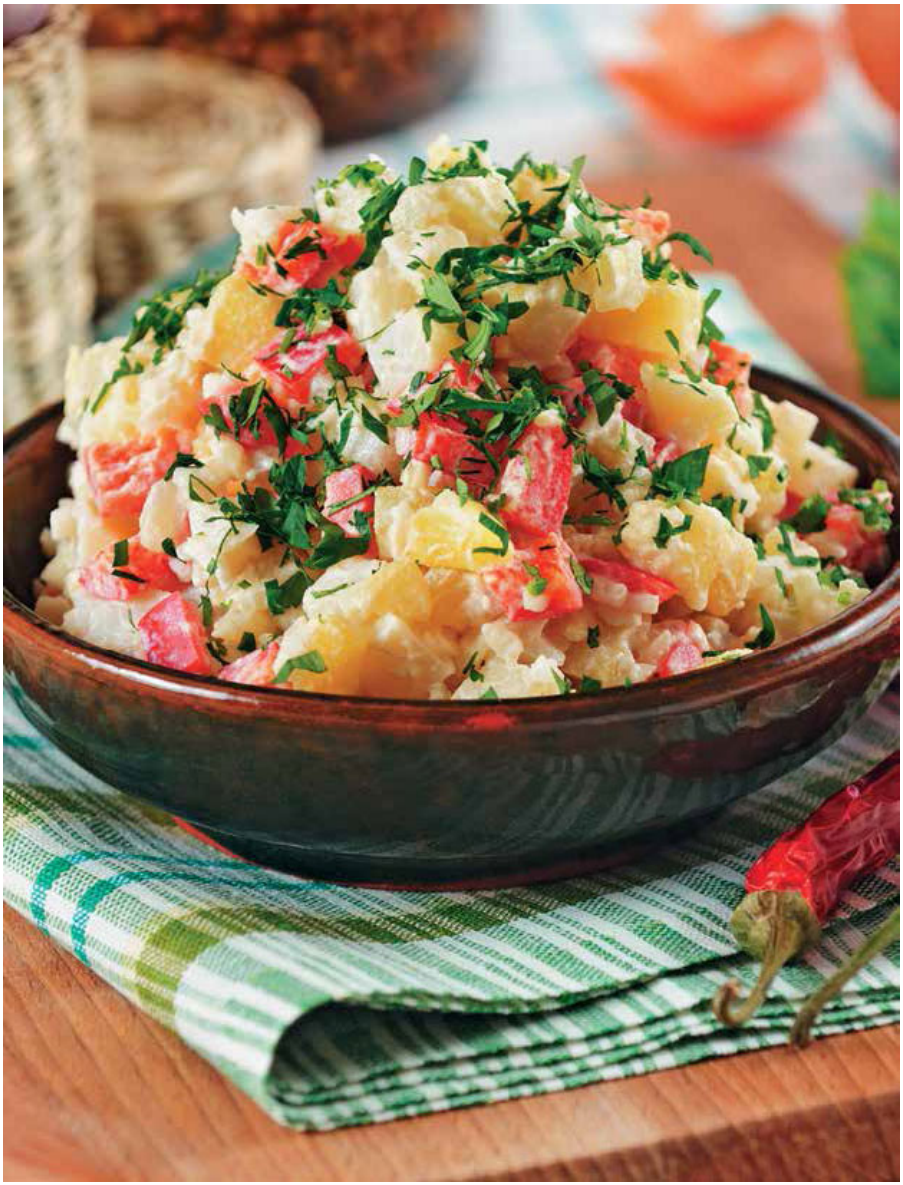
Калорийность: 127 ккал

• Картофель вымыть, отварить в мундире. Затем охладить, очистить и нарезать кубиками.

• Солёный огурец очистить от кожуры и мелко нарезать. Очистить и измельчить лук. Промыть петрушку и мелко нарубить.

• Гогошар помыть, удалить семена. Бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 минуты, затем охладить и нарезать небольшими квадратиками.

• Ингредиенты смешать, добавить сметану по вкусу, посыпать рубленой зеленью. Подавать охлаждённым.



Гогошь

Молдавское ореховое печенье.

Время приготовления: 45 мин

4 яичных желтка
100 г сахарной пудры
150 г сливочного масла
1 стакан пшеничной муки
1 яйцо
100 г очищенных грецких орехов
3 ст. л. вишни без косточек

Калорийность: 399 ккал

Годжи

Китайское название плодов дерезы обыкновенной. В начале XXI века эти ягоды начали активно рекламироваться в Северной Америке как «лекарство от всех болезней», якобы обладающее уникальной концентрацией микроэлементов и антиоксидантов. Однако в результате научных экспериментов было установлено, что распространяемая информация о чудодейственной силе этих ягод не соответствует действительности. Вопреки утверждениям рекламы, сушёные ягоды годжи практически не содержат витамина С. Чтобы организм получил такое количество антиоксидантов, которое содержится в обычном красном яблоке, требуется выпить 13 порций сока из ягод годжи.

Тем не менее, в кулинарии годжи используют в качестве ингредиента в составе разных блюд: из них готовят компоты и настойки, добавляют в супы и блюда из мяса.

• Желтки растереть добела с сахарной пудрой. Размягчить сливочное масло и добавить к желткам. Всыпать муку и замесить тесто.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см. С помощью формочки вырезать в нём круглые печенья.

• Взбить яйцо, грецкие орехи мелко нарубить.

• В центре каждого кружочка из теста сделать углубление, смазать его взбитым яйцом и посыпать орехами.

• Поместить печенье в разогретую до 180 °С духовку, выпекать 10–15 минут, пока не образуется румяная корочка. Извлечь из духовки и охладить.

• В углубление на каждом печенье положить по одной ягоде и подавать к столу.

Гозинаки (козинаки)

Традиционная грузинская сладость из орехов и мёда.

На 10 порций
Время приготовления: 2,5 часа

1 кг очищенных грецких орехов
500 г светлого мёда

Калорийность: 539 ккал

• Перебрать орехи, обдать их кипятком, затем обсушить и порубить ножом на кусочки размером примерно 0,5 см. Выложить на сухую сковороду и подсушить на слабом огне.

• Сковороду с высокими бортиками поставить на слабый огонь, влить в неё мёд и, помешивая, довести до кипения. Мёд снять с огня и охладить. Затем снова нагреть. Процедуру повторить 3–4 раза – до тех пор, пока капля остывшего мёда не перестанет растекаться.

• Высыпать в мёд орехи, поставить сковороду на слабый огонь и готовить, постоянно помешивая, 10–15 минут.

• Разделочную доску намочить холодной водой. Выложить на неё ореховую массу и разровнять скалкой, также смоченной в воде. Толщина слоя не должна превышать 1 см.

• Острым ножом нарезать ромбики из ореховой массы. Остудить и выложить на блюдо.

Голдвассер

(нем. *Goldwasser* – золотая вода)

Один из самых старых ликёров в мире, он уже более 400 лет изготавливается в Германии, в настоящее время также и в Польше. Для производства голдвассера фруктовые корки, травы и пряности настаиваются на спирту, кроме того в напиток добавляют настоящее (пищевое) золото в виде очень тонких небольших хлопьев.

Гой Га

Традиционный вьетнамский салат с курицей, китайской капустой и арахисом.

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

2 стакана воды
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. сахара
250 г китайской капусты
200 г бобовых ростков
2 средние моркови
0,5 красного перца чили
1 отварная куриная грудка (около 250 г)
1 пучок свежей мяты
горсть очищенного арахиса
соль и молотый белый перец по вкусу

Для соуса
1 средняя красная луковица
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. рисового уксуса
1 ч. л. рыбного соуса
1 лайм
соль и перец по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• В миску с холодной водой влить рисовый уксус, всыпать сахар. Перемешать до растворения сахара.

• Китайскую капусту промыть и очень тонко нашинковать. Обдать кипятком бобовые ростки.

• Соединить капусту и ростки, залить приготовленным маринадом и убрать в холод на 10–15 минут.

• Морковь очистить, из перца чили удалить семена, нарезать морковь и перец как можно более тонкими ломтиками или соломкой. Куриную грудку нарезать тонкими брусочками.

• Для соуса очистить и очень мелко нарубить лук, добавить растительное масло, рисовый уксус, рыбный соус, выжать сок из лайма, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

• С капусты и бобовых ростков слить маринад. Мяту помыть,

отделить листочки. Смешать всё в миске и разложить на тарелки.

• Поджарить арахис на сухой сковороде и мелко нарубить. Посыпать салат орешками и заправить соусом. Сразу подавать.

Голец

Рыба из семейства лососёвых. В зависимости от места обитания (озеро или река) может меняться цвет рыбы, но у всех гольцов есть общая черта: отсутствие чешуи. Благодаря этому их легко обрабатывать, а у запечённого или жареного гольца образуется особенно вкусная хрустящая корочка. Гольца можно готовить любыми способами, подходящими для лосося: жарить, запекать, отваривать на пару.

Голландская кухня

см. Нидерландская кухня.

Голландский соус (олландез)

Соус на основе растопленного сливочного масла и яичных желтков, входящий в число классических соусов французской кухни. Подаётся к яйцам-пашот, белой рыбе, спарже и артишокам. Несмотря на название, в самих Нидерландах подобного соуса не существует – это французское изобретение.

Время приготовления: 25 мин

220 г сливочного масла
3 яичных желтка
2 ст. л. сухого белого вина или лимонного сока, разведённого водой
соль, молотый белый перец и лимонный сок по вкусу

Калорийность: 432 ккал

• 200 г масла растопить в небольшой кастрюльке и снять с огня.

• Влить желтки в металлическую миску и взбивать венчиком, пока они не станут густыми и тягучими.

• Влить в миску с желтками вино или смесь лимонного сока с водой, взбивать около 30 секунд.

• Поставить миску с желтками на водяную баню со слегка кипящей водой в кастрюле. Добавить оставшийся кусочек холодного масла. Взбивать около 1 минуты. Если желтки сильно нагреваются и начинают сворачиваться, сразу снять миску с кастрюли и охладить её дно в холодной воде, продолжая непрерывно взбивать соус.

• Постепенно, по несколько капель, вводить в соус на водяной бане горячее растопленное масло, не прекращая взбивать. Когда влито около половины, снять миску с водяной бани и, продолжая взбивать, влить тонкой струйкой оставшееся масло. В результате должен получиться нежный однородный соус.

• Готовый соус приправить по вкусу солью, белым перцем и лимонным соком. Подавать тёплым.

Головизна

Мясо, срезанное с головной части мясной туши, или голова рыбы. Соответственно, различают мясную и рыбную головизну. В мясную головизну входят мышечная, жировая и соединительная ткани, а также уши, слюнные железы и щёчки. Готовят эти части как по отдельности, так и в общей массе. Из мясной головизны делают холодцы, прессованное мясо и рулеты, также при полном сохранении кожи головы её можно запечь целиком, нафаршировав крупами, овощами и травами. Из-за дешевизны такого мяса его часто используют для приготовления тушёнки или колбасных изделий. Рыбная головизна – это голова и часть хребта пресноводных рыб. Наиболее ценные сорта головизны – из осетровых. Нередко к собственно головизне добавляют кожу, плавники и скелет. Из рыбной головизны готовят заливное, студень, уху, рассольники и бульоны.

Голотурия

см. Трепанг.

«Голубая лагуна»

Коктейль на основе водки с добавлением ликёра голубого цвета (кюрасао). Легенд о происхождении «Голубой лагуны» две. По одной из них, коктейль в 1960 году придумал некий американский бармен. Многие думали, что коктейль назван в честь одноимённого фильма, но оказалось, что «Голубая лагуна» – это термальный курорт в Исландии, где когда-то побывал составитель коктейля. По второй версии, автором рецепта является французский художник Поль Гоген, и «Голубая лагуна» – это результат его экспериментов по смешиванию различных спиртных напитков после того, как врачи запретили ему пить абсент.

На 1 порцию

кубики льда
50 мл водки
10 мл ликёра кюрасао
150 мл лимонного тоника или лимонада
1 долька апельсина для украшения

Калорийность: 56 ккал

• Наполнить высокий стакан льдом. В шейкере смешать водку и ликёр, встряхнув несколько раз, перелить в стакан. Долить тоником или лимонадом.

• Украсить коктейль долькой апельсина и подавать.

Голубика

Кустарник семейства Вересковые. Встречается во всех регионах Северного полушария с умеренным и холодным климатом. В Евразии – от Исландии и Великобритании на западе до российского Дальнего Востока и Японии на востоке, в Северной Америке – от Аляски до Ньюфаундленда, на юге – до Калифорнии. В начале XX века голубику начали культивировать. Сегодня голубика считается сельскохозяйственной культурой, основные её поставщики – США и Канада.

Уникальность голубики состоит в том, что её ягоды не накапливают радиоактивных элементов и солей тяжёлых металлов, поэтому голубика считается самой безопасной и экологически чистой из всех ягод. Также голубика не вызывает аллергии. Голубика – стимулятор иммунитета и противовоспалительное средство, она улучшает работу пищеварительной системы. Однако тем, кто активно занимается спортом, употреблять голубику следует в умеренных количествах из-за повышенного содержания в ней веществ, препятствующих поступлению кислорода в мышцы. По той же причине с осторожностью следует есть её в период беременности и кормления грудью. Противопоказана голубика при дискинезии желчевыводящих путей.

В кулинарии ягоды голубики чаще всего применяют в свежем виде. Их используют в качестве начинки для пирогов и другой

выпечки, из них готовят муссы и соусы. Из ягод выжимают сок, однако длительному хранению он не подлежит. Из голубики готовят варенья, джемы, желе, кисели и компоты. Ягоды можно сушить, а из переспелой голубики приготовить вино или квас.

Как выбирать

Дикорастущую голубику можно найти с середины июля во всех регионах Северного полушария: в тундре, лесной зоне и верхнем поясе гор, нередко на болотах, торфяниках. Собирать следует только спелые ягоды, мякоть которых имеет все оттенки фиолетового. Если голубика растёт в зарослях можжевельника, такие ягоды собирать не следует, так как голубика способна напитаться от можжевельника дурманящими веществами. При покупке голубики отбирать следует крепкие, целые ягоды, без винного запаха и не выделившие сок.

Как хранить

Многие культурные сорта голубики отлично переносят длительное хранение и транспортировку.

Лесную голубику можно хранить в холодильнике в открытой таре до двух недель. Также голубику можно заморозить, в таком виде она будет храниться в течение года. Срок хранения сушёной голубики увеличивается до двух лет.

Каша «Здоровье» с голубикой

На 2–3 порции
Время приготовления: 15 мин + запаривание

150 г овсяной крупы
250 мл воды
250 мл молока
2 ст. л. сахара
2 ст. л. сливочного масла
1 стакан голубики
соль по вкусу

Калорийность: 113 ккал

• Овсяную крупу насыпать в кастрюлю. Влить воду, посолить. Поставить на средний огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Варить, помешивая, в течение 15 минут.

• В отдельной посуде подогреть молоко, влить его в кашу. Добавить сахар и масло. На среднем огне, помешивая, довести до кипения, но не кипятить.

• Как только закипит, выключить огонь. Накрыть кастрюлю крышкой. Кастрюлю плотно укутать и оставить для запаривания на 5–6 часов (или на ночь).

• Перед подачей кашу разогреть, смешать с голубикой.

Маффины с голубикой

На 10 шт.
Время приготовления: 45 мин + охлаждение

290 г пшеничной муки + 2 ст. л. для присыпки формы
щепотка соли
2 ч. л. разрыхлителя
200 г голубики
110 г сливочного масла + 1 ст. л. для смазывания формы
250 г сахара
2 яйца
2 ч. л. ванильного экстракта
0,5 стакана молока 3,2 % жирности
0,25 ч. л. молотого мускатного ореха

Калорийность: 299 ккал

• Форму для маффинов смазать маслом и посыпать мукой.

• В отдельной посуде смешать муку, соль, разрыхлитель. В 2 ст. ложках этой смеси обвалять голубику.

• В отдельной посуде миксером на средней скорости взбить сливочное масло с 200 г сахара в течение 4–5 минут. Продолжая взбивать, по одному ввести яйца, каждый раз тщательно вымешивая. Добавить ванильный экстракт. Переключить миксер на самый медленный режим, всыпать мучную смесь, тщательно размешать. Постепенно влить молоко, перемешивать ещё 2 минуты. Выключить миксер, лопаткой вмешать голубику.

• Разложить тесто в формочки. 50 г сахара смешать с мускатным орехом, этой смесью посыпать маффины.

• Выпекать в духовке при температуре 190 °C в течение 25 минут. Достать маффины из духовки, извлечь из формы, остудить на решётке.

Панна Котта с голубикой

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин + охлаждение

500 мл жирных сливок
75 г сахара
2 ч. л. ванильного сахара
5 пластинок листового желатина
150 г замороженной голубики
варенье из голубики и листочки мяты для подачи

Калорийность: 137 ккал

• Сливки влить в кастрюльку, добавить сахар и ванильный сахар, довести до кипения, снять с огня.

• Желатин замочить согласно инструкции на упаковке. Затем отжать, положить в горячие сливки и размешать до полного растворения.

• Размороженную голубику протереть через сито и добавить в смесь сливок с желатином. Размешать.

• Бокалы или креманки смочить холодной водой изнутри, разлить по ним приготовленную смесь и убрать в холодильник для застывания.

• Застывшую панна котту аккуратно полить вареньем и украсить листочками мяты.

Голубцы

Голубцы в той или иной форме присутствуют в кулинарии практически всех стран мира. Некоторые историки связывают появление голубцов в России с приходом мастеров французской кухни в XVIII–XIX веках, тогда было популярным французское блюдо из тушек голубей, полностью обёрнутых в капустные листья (откуда и название), однако это не окончательная версия появления данного блюда в русской кухне. Традиционно голубцы готовят с начинкой из мясного фарша, в него также могут добавляться крупы или овощи. Сегодня можно встретить и вегетарианские голубцы с начинкой из ягод, орехов, круп и даже творога. Начинку заворачивают в ошпаренные листы капусты, обжаривают и/или тушат в соусе.

Голубцы с мясом и рисом

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 средняя луковица
10–12 веточек укропа
10–12 веточек петрушки
1 кочан капусты
1 стакан риса
300 г говядины
1 ч. л. соли
0,25 ч. л. молотого чёрного перца

Для соуса
1 средняя луковица
1 крупная морковь
1 зубчик чеснока
3 ст. л. растительного масла
1 стакан бульона или воды
1 ч. л. соли
3 ст. л. сметаны
1 ст. л. томатной пасты
перец по вкусу

Калорийность: 196 ккал

• Лук очистить и крупно нарезать. Зелень промыть, обсушить. Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать толстые прожилки, залить кипятком и выдержать 5–7 минут.

• Рис отварить в подсоленной воде в течение 12–15 минут, лишнюю жидкость слить. Пропустить мясо, лук и зелень через мясорубку, добавить рис, соль, перец, тщательно перемешать. На каждый капустный лист выложить 2 ст. ложки фарша, свернуть конвертиком.

• Для соуса лук и морковь очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, растолочь в ступке. На сковороде разогреть масло, обжарить лук до прозрачности, добавить морковь, толчёный чеснок, бульон, соль, перец, сметану и томатную пасту, тщательно перемешать. Тушить на среднем огне 3–5 минут.

• Голубцы выложить в глубокую сковороду, залить соусом и тушить на слабом огне 35–40 минут.

Литовские голубцы

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

0,5 стакана перловой крупы
50 г свиного сала
1 средняя луковица
10–12 сушёных белых грибов
1 ст. л. сливочного масла
2 яйца
180–200 г нежирного свиного фарша
щепотка сушёного майорана
1 большой кочан капусты
0,5 стакана сметаны

Калорийность: 207 ккал

• Перловую крупу хорошо промыть, отварить до мягкости (около 50 минут).

• Сало мелко нарезать. В сковороде вытопить из сала жир, обжарить на нём перловую крупу в течение 4–5 минут, немного охладить.

• Лук мелко нарубить. Предварительно замоченные грибы отварить в 1 стакане воды в течение 20–25 минут. Достать шумовкой, немного охладить, нарезать мелкими кусочками, пассеровать с нарезанным луком на сливочном масле 2–3 минуты. Грибной отвар сохранить.

• Яйца слегка взбить. Смешать перловку и грибы со свиным фаршем и взбитыми яйцами, посолить по вкусу, добавить майоран.

• От кочана капусты отделить верхние крупные листья, срезать у каждого толстую среднюю часть. В большой кастрюле бланшировать капусту около 5 минут до полуготовности в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

• Выложить начинку на каждый капустный лист, свернуть конвертиком, уложить в кастрюлю с толстым дном. Влить грибной отвар, добавить сметану, тушить под крышкой на среднем огне 25 минут.

Голубцы из квашеной капусты с фасолью и рисом

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

1 стакан сухой белой фасоли
3 средние луковицы
2 моркови
50 г корня сельдерея
2 ст. л. растительного масла
100 г риса
1 целый кочан квашеной капусты
0,5 стакана капустного рассола
соль, перец, паприка и тимьян по вкусу

Калорийность: 120 ккал

• Фасоль промыть, замочить в холодной воде на 6–8 часов, затем выложить в кастрюлю, залить свежей водой, довести до кипения и убавить огонь.

• Лук, морковь и корень сельдерея очистить. Одну луковицу разрезать пополам. Добавить в кастрюлю с фасолью половинки луковицы, морковь и корень сельдерея целиком. Варить до готовности фасоли (30–40 минут), затем коренья удалить, слить воду, фасоль выложить в миску.

• Оставшийся лук мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук до прозрачности.

• Рис промыть. Выложить в миску с фасолью лук и рис, добавить специи и посолить по вкусу. Хорошо перемешать.

• Кочан капусты разобрать на листья, срезать толстые прожилки. В середину каждого листа уложить начинку, свернуть лист в форме сигары. Сформировать таким образом 5–6 голубцов. Два листа капусты оставить целыми, оставшуюся капусту нашинковать тонкой соломкой.

• В низкую широкую кастрюлю уложить слой нашинкованной капусты, сверху – голубцы, прикрыть их целыми капустными листьями. Влить капустный рассол.

• Тушить голубцы на слабом огне в течение 40–50 минут.

«Голубые Гавайи»

Коктейль на основе рома с добавлением ликёра голубого цвета (кюрасао). Коктейль «Голубые Гавайи» появился в 1957 году в Гонолулу – столице штата Гавайи. Рецепт придумал бармен Гарри. Создать коктейль с необычным голубым оттенком ему заказал торговый представитель одной алкогольной компании, начавшей выпуск нового ликёра голубого цвета, который нуждался в рекламе. Одноимённые фильм 1961 года с Элвисом Пресли в главной роли, песня и коктейль стали главными символами гавайской культуры в мире, и, возможно, именно благодаря им на острова приехали миллионы туристов.

Из-за особой крепости коктейля пить его рекомендуется через соломинку.

На 1 порцию

30 мл светлого рома
30 мл ромового ликёра
30 мл ликёра кюрасао
100 мл ананасового сока
100 г кубиков льда
долька ананаса, апельсина или лимона для украшения

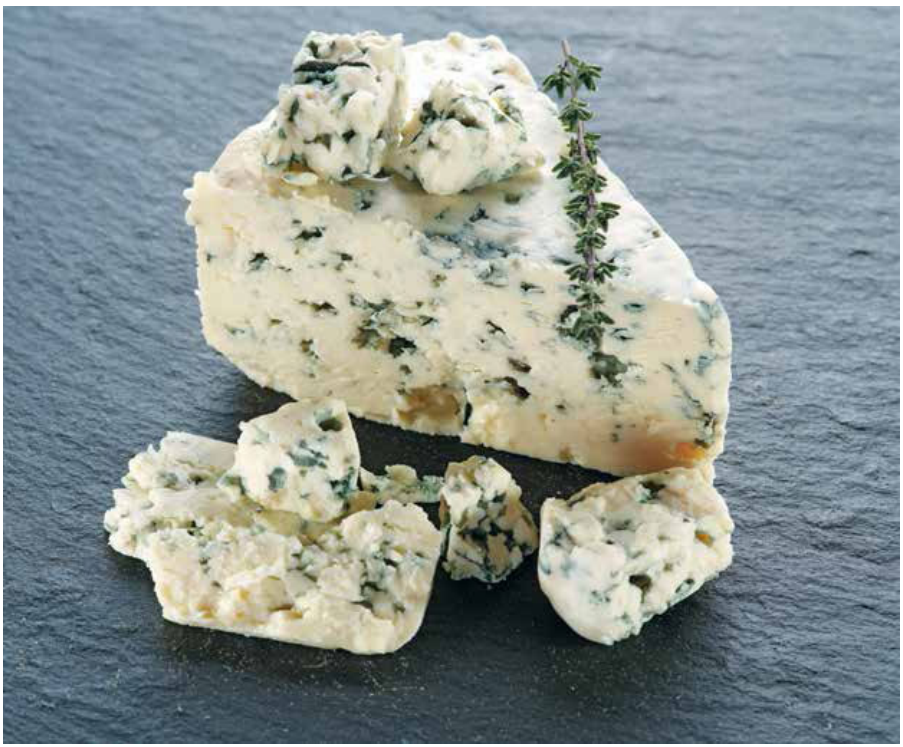
Калорийность: 140 ккал

• В блендер влить ром, ликёры и сок, взбивать в течение 3 минут.

• Наполнить высокий бокал кубиками льда на треть. Коктейль из блендера перелить в бокал.

• Украсить долькой ананаса, апельсина или лимона.

Голубые сыры



Семейство сыров, самым известным из которых является рокфор, при изготовлении которых используется благородная голубая плесень. В отличие от сыров с белой или красной плесенью, в голубых сырах плесень располагается не только на корочке, но и входит внутрь продукта. Голубые сыры отличаются острым вкусом и особым ярким ароматом. Лучшими среди них считаются: французский рокфор, итальянская горгонзола, немецкий дор-блю и английский стилтон. В старину для производства голубых сыров использовали хлеб, который оставляли для сбора плесени в пещерах. Сегодня плесень для сыра выращивают в лабораториях, и каждый производитель строго хранит тайну её выращивания. Затем плесень распыляют над сыром, в котором делают множество отверстий для лучшего распространения грибков, и оставляют для созревания на несколько месяцев. Голубые сыры богаты протеином, по его содержанию они превосходят яйца и рыбу. В них содержатся особые соли фосфора, необходимые для деятельности головного мозга и формирования меланина, который защищает кожу от

воздействия солнечных лучей. Рекомендуемая норма потребления таких сыров – не более 50 г в сутки. Тем, кто страдает от дисбактериоза, есть такие сыры запрещено.

Голубые сыры едят как самостоятельное блюдо с солёными крекерами. В кулинарии голубые сыры добавляют в супы и салаты, используют для приготовления соуса к пасте, канапе и пиццы. Какой-либо вид голубого сыра – обязательный компонент сырной тарелки. Перед подачей сыры с голубой плесенью следует обязательно прогреть до комнатной температуры, чтобы полностью раскрылся их вкус и аромат.

Как выбирать

В разрезе должны быть видны прожилки плесени, но каналы, по которым её вводили, не должны бросаться в глаза. Сыр должен быть рыхлым и мягким, но не разваливаться.

Как хранить

Хранить сыр с плесенью в больших количествах следует в специальном приспособлении, который называется «сырный шкаф», иначе покупать голубые сыры нужно малыми порциями. В обычном холодильнике они хранятся 3 дня, завёрнутыми в несколько слоёв плотного пергамента. При покупке сыров в вакуумной упаковке следует обратить внимание, чтобы внутри неё не было жидкости.

Голубь

Широко распространенная птица семейства голубиных. Происходят голуби из Юго-Западной Азии и Северной Африки. Ещё в глубокой древности голуби были приручены человеком, в результате были выведены так называемые домашние голуби. Семейство голубиных насчитывает более 15 видов диких голубей и более 30 пород мясных голубей. Вес взрослых голубей колеблется от 850 до 1400 г. Мясо голубей, легкоусвояемое, богатое аминокислотами, считается диетическим. Голубятина очень полезна при заболеваниях лёгких.

По вкусу и внешнему виду голубиное мясо напоминает мясо диких птиц, поэтому для него подходят практические любые рецепты для пернатой дичи. Особым деликатесом считается мясо молодых голубей – оно мелковолокнистое, и по вкусовым и диетическим свойствам значительно превосходит куриное. В отличие от других видов пернатой дичи, которую чаще запекают или жарят, мясо голубей считается особенно вкусным в варёном виде. Также голубей жарят и фаршируют. Как правило, к голубю подают овощной гарнир и фруктовый соус.

Голяшка

см. Рулька.

Гоменташи (уши амана)

Еврейские треугольные пирожки с маком, которые принято есть в праздник Пурим.

Время приготовления: 50 мин

1 лимон
1,5 стакана молока
1 стакан сахара
2 ст. л. светлого мёда
4 ст. л. сливочного масла
400 г мака
Для теста
1 апельсин
2,5 стакана пшеничной муки
200 г сливочного масла
0,5 стакана сахара
0,5 ч. л. разрыхлителя
1 яйцо

Калорийность: 351 ккал

• С помощью мелкой тёрки с лимона стереть цедру. В кастрюле разогреть молоко, добавить сахар, мёд и 3 ст. ложки сливочного масла, довести смесь до кипения, всыпать мак. Варить на слабом огне в течение 10–15 минут, затем снять с огня, добавить лимонную цедру и охладить.

• Приготовить тесто. С помощью мелкой тёрки с апельсина стереть цедру. Просеять муку. Сливочное масло растереть с сахаром, добавить апельсиновую цедру, разрыхлитель, яйцо и муку. Вымесить однородное тесто, раскатать его в пласт толщиной 3–4 мм, чашкой диаметром 5 см вырезать кружки.

• В середину каждого кружка теста чайной ложкой уложить начинку, края скрепить треугольником, оставив верх открытым.

• Смазать противень оставшимся сливочным маслом, выложить гоменташи. Выпекать в духовке при температуре 180 °C около 20 минут, до золотистого цвета.

Гоми

Блюдо грузинской кухни. Густая пресная каша из итальянского проса (чумизы) и кукурузной муки, подаётся к большинству мясных блюд грузинской кухни. Вместо чумизы можно использовать кукурузу грубого помола. По сути, гоми – это универсальный гарнир. Подают кашу горячей, сверху в каждую тарелку добавляют 2–3 кусочка сыра. Для того чтобы каша получилась вязкой, её варят на молоке, для приготовления рассыпчатой используют воду или бульон.

На 4–6 порций
Время приготовления: 2 часа

700–800 мл воды
150 г чумизы или кукурузы крупного помола
100 г кукурузной муки
300 г имеретинского сыра (или сулугуни)

Калорийность: 287 ккал

• В толстостенную (или чугунную) кастрюлю налить воду. Крупу промыть несколько раз, положить в кастрюлю и варить на среднем огне до готовности, 40–60 минут. Получившаяся каша должна оставаться жидкой. Если каша густая, долить воды и довести до кипения, затем убавить огонь до слабого.

• Кукурузную муку просеять, всыпать один стакан в кастрюлю, тщательно перемешать, проварить 10–12 минут.

• Готовность гоми проверяется лопаткой: если воткнутая в центр кастрюли лопатка не падает, то каша готова.

• Сыр нарезать тонкими кусками. Гоми переложить в мелкие тарелки, сверху в каждую положить 2–3 кусочка сыра. Сразу подавать.

Горбуша

Миграционная рыба семейства лососёвых. Название своё она получила из-за горбообразного строения дополнительного плавника на спине. Живёт горбуша недолго, 1,5–2 года, нерестится один раз в жизни, после нереста все рыбы погибают. У горбуши самая крупная икра, диаметр икринок более 6 мм. Коренные жители Севера с давних пор занимались ловлей горбуши, использовали рыбу полностью, без отходов, особенно ценилась сушёная икра. В наше время горбуша является важной промысловой рыбой. Её улов составляет 80 % от общего улова красной рыбы. С 1909 года, из-за неуёмного вылова и сокращения популяции рыб в естественной природе, горбушу стали разводить в искусственных условиях. Сейчас на прилавки магазинов поступает рыба, выращенная только на рыбоводческих фермах.

В горбуше много витамина РР и полиненасыщенной жирной кислоты Омега-3. Также в 100 г горбуши содержится суточная норма витамина D. Горбуша – один из самых низкокалорийных видов рыбы, всего 140 ккал на 100 г. При этом белок, который входит в её состав, быстро даёт чувство сытости, поэтому горбуша признана лучшей рыбой для диетического питания.

Блюда из горбуши присутствуют в кухнях многих народов, особенно северных. Её используют для приготовления супов, тушат и жарят, фаршируют, солят и консервируют (в том числе икру). Фаршированная горбуша занимала почётное место на

праздничном столе ещё в Древней Руси.

Солёная горбуша

На 4–5 порций
Время приготовления: 30 мин + маринование

400 г филе горбуши
2 ст. л. сахара
1 ч. л. соли

Калорийность: 169 ккал

• Филе горбуши промыть, просушить полотенцем.

• В миске смешать соль и сахар, этой смесью обмазать филе. Рыбу завернуть в пищевую плёнку и убрать для маринования в холодильник на сутки.

• Готовую рыбу извлечь из плёнки, нарезать тонкими ломтиками.

• Хранить в холодильнике не более 2 суток.

Горбуша, запечённая с травами

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

0,5 лимона
2 стейка из горбуши (300–400 г)
1 см корня имбиря
50 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 137 ккал

• Лимон нарезать тонкими кружочками. Стейки разрезать пополам, удалив хребет. Имбирь натереть на мелкой тёрке.

• Противень застелить двумя слоями фольги, в центре выложить лимон, сверху рыбу, посолить, поперчить. На каждый кусок рыбы положить по кусочку масла. Завернуть фольгу, подворачивая края.

• Готовить рыбу в духовке при температуре 180 ˚С в течение 15–20 минут.

Суп с картофелем и горбушей

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

2 средние картофелины
1 стебель лука-порея
200 г филе горбуши
1 л воды
кайенский перец хлопьями по вкусу
рубленая зелень укропа и лимон для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 97 ккал

• Картофель очистить, нарезать произвольно. Порей промыть, нарезать кружочками. Филе горбуши нарезать на куски среднего размера, положить в кастрюлю, залить водой, добавить соль. Варить на среднем огне 15 минут.

• Из бульона достать куски рыбы, бульон процедить и вернуть в кастрюлю. Довести до кипения, положить в бульон картофель и лук-порей, варить на среднем огне до готовности картофеля, примерно 20 минут.

• Разлить по тарелкам, добавить в каждую варёное филе рыбы, перец. Украсить рубленой зеленью укропа и лимоном.

Горгонзола

Итальянский сорт десертного сыра с плесенью. Производят горгонзолу в провинции Ломбардия. Название сыр получил в честь городка Горгонзола, где приблизительно в XIII веке был придуман его рецепт. Сырный круг у горгонзолы с красноватой корочкой. Жирность сыра 48 %. У горгонзолы сливочная, мягкая, пастообразная мякоть белого или кремового цвета, во вкусе есть сладкие нотки, а сорт горгонзолы с приставкой *dolce* имеет выраженный сладкий вкус. Сыр готовят из свежего коровьего молока. Горгонзола бывает двух видов: натуральная (или горная) и сладкая. У горного сыра вкус более острый. Горгонзолу готовят путём введения в молодой сыр спор грибка пенициллина, вследствие чего горгонзола на разрезе имеет характерные зелёные полосы. Далее сыр зреет в пещерах от 2 до 4 месяцев, и по мере созревания приобретает всё более острый вкус. В ходе вызревания сыра в нём остаются введёнными металлические стержни, которые обеспечивают доступ воздуха для деятельности грибка. Горгонзолу обычно используют как самостоятельную закуску. Нередко этот сыр применяют в приготовлении супов, салатов, ризотто и соусов для пасты.

О том, как выбирать и хранить горгонзолу, см. Голубой сыр.

Паста с соусом из горгонзолы и шпината

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

500 г пасты (спагетти)
1,5 л воды
1 ст. л. соли
Для соуса
100 мл молока или сливок
200 г сыра горгонзола
50 г резаного шпината
2 ст. л. лимонного сока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 335 ккал

• Отварить в подсоленной воде пасту, откинуть в дуршлаг.

• Для соуса в кастрюле с толстым дном на слабом огне довести до кипения молоко или сливки. Сыр нарезать на кубики или размять вилкой, положить в кипящее молоко вместе с резаным шпинатом, постоянно помешивая, довести до полного растворения сыра. Снять с огня. Постоянно помешивая, ввести в горячий соус лимонный сок, соль и перец по вкусу.

• Пасту разложить по тарелкам, полить соусом. Подавать горячей.

Горелка кулинарная

Многофункциональный прибор для применения на кухне. Другое название кулинарной горелки – «фламбер» – происходит от способа приготовления пищи, фламбирования. С помощью горелки можно плавить сыр, карамелизовать соусы и кремы, опалять птицу и мясо, делать поджаристую корочку на мясе. Горелки в зависимости от топлива бывают двух типов: газовые и спиртовые. Газовые делят на пропановые и бутановые, первые более вместительные, но менее удобны. Для поджига во всех горелках применяется пьезоэлемент, для плавной регулировки пламени – регулятор на обратной стороне прибора. Изобретение таких горелок приписывают одному английскому кулинару, имя которого история не сохранила. Идея изобрести этот прибор якобы пришла к нему в 80–х годах XX века, во время того, как он наблюдал за работой сварщика на соседней стройке. Но разбогатеть за счёт горелок ему так и не удалось, так как патент на изобретение газовой горелки получила строительная компания за 30 лет до этого.

Горох

Плод однолетнего травянистого растения семейства Бобовые. Название произошло от древнеиндийского слова *gharsati,* что можно перевести как «трёт»: изначально его тёрли между двумя камнями для получения муки. Сушёные горошины, возраст которых датируется периодом между 7500 и 5000 годами до н. э., были обнаружены в местах раскопок на территории Греции и Ирака. Горох широко культивировали ещё в Древней Индии и Древнем Китае, где он являлся символом плодородия и богатства. В Древней Греции и Древнем Риме горох был основной пищей для низших сословий, но уже в Средние века в Италии блюда из гороха стали частью стола знати и королей. В Россию горох завезли из Закавказья примерно в V веке, растение оказалось таким неприхотливым и продуктивным, что уже в VI–VII веках горох стал основой для многих блюд: супов, каш, муки, выпечки.

Зелёный горошек – это недозрелый боб гороха (*см. подробнее Зелёный горошек*). Изначально его употребляли в пищу прямо в стручках, не извлекая горошин. Есть его отдельно от оболочки придумали французы в середине XVI века. Долгие столетия он так и назывался – горошек по-французски.

Существует две основные группы гороха: лущильный и сахарный. Первый используют только для производства консервированного гороха, для остальных целей используют сахарные сорта.

Горох – самый богатый источник белка среди овощных культур. Белки гороха сходны с белками мяса, в нём содержатся витамины С, РР, А и очень много клетчатки. Именно последняя даёт гороху основное из его свойств: он способен быстро насыщать и давать чувство сытости на длительное время. Горох снижает вероятность онкологических заболеваний, инфаркта, гипертонии и тормозит процессы старения кожи.

Сушёный горох широко используют в кулинарии в составе первых и вторых блюд. Зелёный горошек добавляют в супы, гарниры и салаты.

Как выбирать

Половинки или цельные горошины не должны быть повреждены вредителями. Качественный сухой горох – некрупных размеров, 3–4 мм в диаметре, более крупные горошины – признак кормового сорта. Цвет гороха должен быть ярко-жёлтым или зелёным. Также стоит обратить внимание на отсутствие мусора или большого количества дроблёных кусочков.

Как хранить

Сушёный горох долго хранится в сухом прохладном месте, в герметичной таре, на дно которой рекомендуется уложить тканевый мешочек с солью.

Подготовка

Перед приготовлением сушёный горох следует хорошо промыть и замочить на несколько часов в воде.

Горох со шкварками

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + замачивание

400 г сухого гороха
2 средние луковицы
300 г копчёной грудинки
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
5 г свежемолотого чёрного перца
морская соль по вкусу

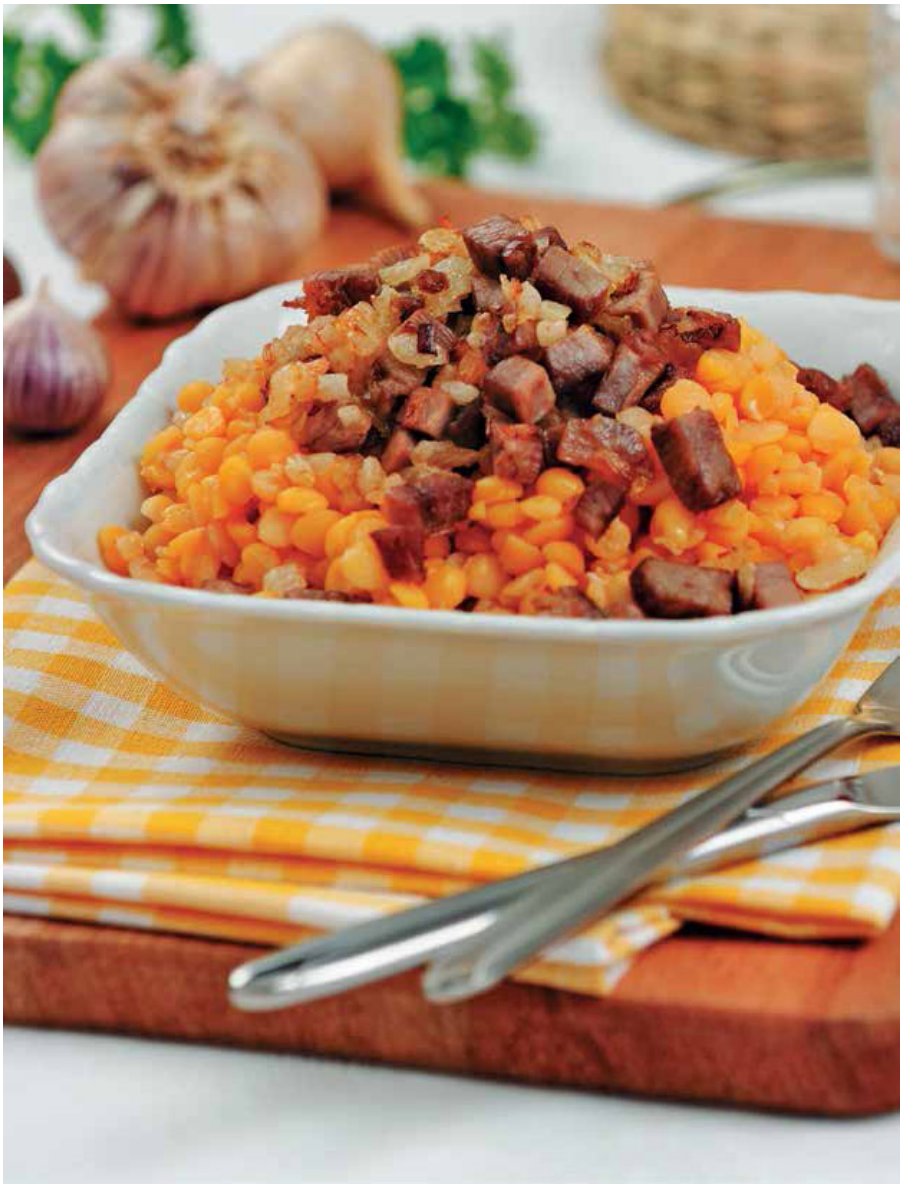
Калорийность: 248 ккал

• Горох замочить в воде на 12 часов, воду слить. В кастрюлю влить 2 стакана свежей воды, всыпать горох, посолить по вкусу, отваривать около 1 часа, до мягкости.

• Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Грудинку нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить, мелко нарезать.

• В сковороду влить оливковое масло, разогреть, добавить грудинку и лук, обжаривать 8–10 минут, до золотистого цвета. Добавить чеснок, перец и соль по вкусу.

• При подаче горячий горох посыпать шкварками.



Гороховый суп с мясом и картофелем

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

400 г говядины
150 г сушёного гороха
3–4 средние картофелины
1 крупная луковица
2–3 зубчика чеснока
10 веточек кинзы
2 л воды
3 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• Мясо нарезать небольшими кусочками. Горох перебрать, промыть. Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко нарубить. Кинзу промыть, обсушить, мелко нарубить.

• В кастрюле с толстым дном обжарить мясо до румяной корочки на сильном огне без добавления масла. Воду вскипятить, влить к мясу, добавить горох, варить 25–30 минут.

• В сковороде разогреть растительное масло, спассеровать на нём лук, добавить в суп. Посолить по вкусу и варить около 15 минут, до готовности гороха.

• При подаче посыпать суп чесноком и зеленью.

Гороховый суп с копчёностями

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

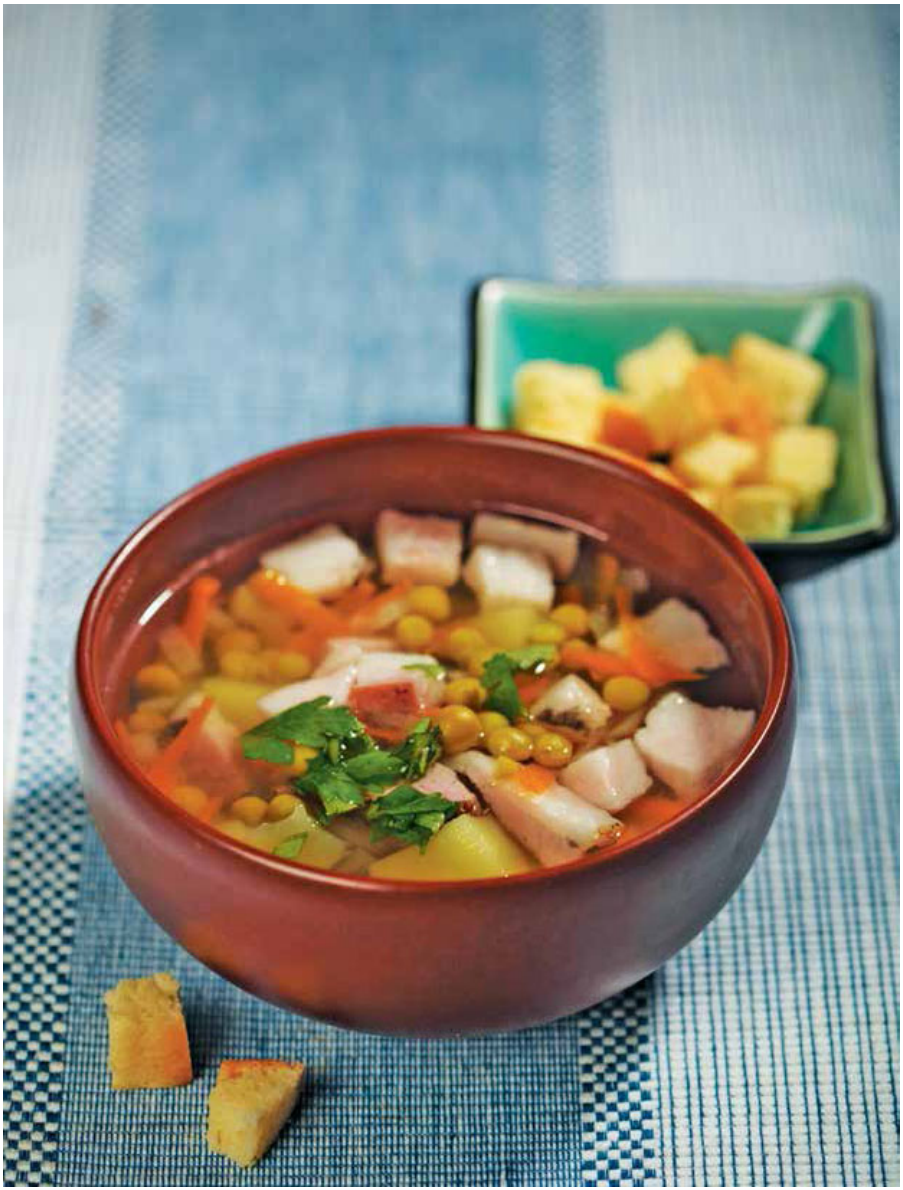
2 средние луковицы
1 средняя морковь
2 небольшие картофелины
2 ст. л. растительного масла
300 г копчёного бекона или грудинки
1 л воды или бульона
0,5 стакана консервированного зелёного горошка
1–2 лавровых листа
свежая зелень укропа и петрушки
1 стакан пшеничных сухариков
соль по вкусу

Калорийность: 172 ккал

• Лук, морковь и картофель очистить, лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной тёрке, картофель нарезать кубиками. Обжарить лук с небольшим количеством растительного масла в течение 3 минут, добавить нарезанный кубиками бекон и морковь. Обжаривать в течение 5–7 минут, затем добавить 4–5 ст. ложек воды или бульона, тушить 3–4 минуты.

• В отдельной кастрюле вскипятить воду или бульон, положить тушённые с беконом овощи, добавить картофель, варить 8–10 минут. Добавить консервированный горошек вместе с соком, соль, лавровый лист и варить ещё 5 минут.

• Перед подачей посыпать суп мелко нарезанной свежей зеленью, добавить сухарики.



Горошек зелёный

см. Зелёный горошек.

Горошница

Старинное блюдо русской кухни. Горошница готовилась на воде из сухого гороха, при подаче в неё добавляли масло, жареное мясо или жареный лук. В старину её подавали и как самостоятельное блюдо, и как гарнир, из остывшей горошницы делали выпечку. При приготовлении горошницы нужно учесть, что целый горох следует варить 1–1,5 часа, а дроблёный варится от 45 минут до 1 часа. Для ускорения процесса приготовления перед варкой горох можно вымочить в воде в течение 10–12 часов.

На 3–4 порции
Время приготовления: 35 мин + замачивание

1 стакан сухого гороха
50 г сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 90 ккал

• Горох перебрать, промыть несколько раз. Промытый горох залить 1 л холодной воды и оставить для набухания минимум на 2 часа.

• Слить воду, горох промыть. В кастрюлю с толстыми стенками налить 2 стакана воды, добавить горох и на среднем огне довести до кипения. Огонь убавить до слабого, варить кашу 20 минут, помешивая.

• Снять с огня, посолить, перемешать. Растолочь горох толкушкой для пюре, добавить сливочное масло, перемешать.

Горчица

Семена растения семейства Капустные, а также приправа, которая готовится на основе этих семян. Известно, что семена горчицы как приправу использовали ещё до нашей эры. Первое письменное упоминание о порошке и зёрнах горчицы относится к временам Древней Греции, а вот горчицу как соус придумали позднее, в Древнем Риме. Расцвет популярности горчицы пришёлся на Средневековье, во Франции её производство и продажа были основной статьёй дохода многих монастырей. С освоением новых земель в Европу начали привозить много специй из Индии и Азии, и интерес к горчице стал ослабевать. В России первое упоминание о ней появилось в 1781 году. Центр производства горчицы в нашей стране сегодня – поселок Сарепта в Волгоградской области, где горчицу начали выращивать в конце XVIII века.

Существует много разновидностей горчицы, но наиболее известны следующие:

– белая, или как её иначе называют, «английская», из неё готовят приправу с одноимённым названием;

– чёрная, из неё производят знаменитую дижонскую горчицу;

– коричневая, это особо острый сорт, в основном его используют для производства горчичного порошка.

Дижонская горчица – самый продаваемый вид горчицы в мире. Производить её начали во французском городе Дижоне в 1747 году.

См. также Дижонская горчица.

Горчица способствует перевариванию пищи, является

противовоспалительным, антиоксидантным и лёгким слабительным средством. Блюда, в состав которых входит горчица, нельзя есть при воспалении почек и туберкулезе лёгких.

В кулинарии сухая горчица, или горчичный порошок, используется для производства горчичного соуса, майонеза, маринадов, супов, выпечки и вторых блюд. В пищу также можно использовать молодые и нежные листья горчицы, их добавляют в салаты и супы, тушат, жарят и консервируют. Готовая горчица добавляется в качестве приправы ко многим блюдам, особенно к холодным закускам (студень, отварной язык и пр.), к отварным и жареным колбаскам.

Как выбирать

При покупке готовой горчицы следует обратить внимание на срок годности: он должен составлять не более 45 суток, это гарантирует, что в составе продукта нет консервантов. В банках с соусом допустимо расслаивание. При покупке порошка горчицы нужно обратить внимание на сухость и сыпучесть продукта, в нём не должно быть комков и посторонних примесей.

Как хранить

При хранении соуса под крышку баночки можно положить тонкий кружок лимона, хранить в холодильнике до истечения срока годности. Порошок хранить в герметичной таре, в сухом проветриваемом помещении не более 3 месяцев.

Донская горчица

Иначе эту горчицу называют «русской». Изготавливают донскую горчицу на основе огуречного рассола, есть также вариант рецепта с маринадом от мочёных яблок. В донскую горчицу всегда добавляют мёд.

Время приготовления: 35 мин + замачивание

30 г порошка горчицы
50 мл огуречного рассола
0,25 ч. л. мёда
0,5 ч. л. растительного масла

Калорийность: 169 ккал

• Горчичный порошок просеять, добавить холодный рассол, тщательно растереть до однородной кашицы.

• Добавить мёд, тщательно перемешать. Оставить настаиваться на 12–18 часов при комнатной температуре.

• Горчицу перемешать, помешивая, ввести масло. Хранить в холодильнике в герметичной таре не более 2 недель.

Голландский горчичный суп

Блюдо традиционной нидерландской кухни. В Голландии его готовят из гронингенской горчицы, которую производят в городе Гронинген, расположенном на севере Нидерландов, однако для его приготовления подойдёт любой вид острой горчицы. Подают суп с зеленью, обжаренным до хруста беконом или горчичными гренками.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

50 г сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
1 л мясного бульона
1 ст. л. острой горчицы
200 мл сливок 22 % жирности
2 ст. л. зёрен горчицы
рубленая зелень для украшения

Калорийность: 139 ккал

• На сковороде растопить сливочное масло. Всыпать муку и обжарить в течение 2–3 минут, тщательно размешивая.

• В кастрюле довести до кипения мясной бульон и постепенно ввести мучную смесь. Размешать до однородной массы и варить на слабом огне 10 минут.

• Процедить суп через мелкое сито, добавить горчицу и прогреть 2 минуты.

• Снять с огня, влить сливки, размешать. Добавить горчичные зёрна, дать настоятся 10–15 минут.

• Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать зеленью.

Курица, запечённая под маринадом из дижонской горчицы

На 5–6 порций
Время приготовления: 55 мин + маринование

500 г филе куриных бёдрышек
Для маринада
4 ст. л. жидкого мёда
4 ст. л. дижонской горчицы
2 лимона
4 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 137 ккал

• Для маринада в небольшой кастрюле смешать мёд, горчицу, сок и цедру лимона, соевый соус, масло. Тщательно перемешать, подогреть на слабом огне 3–4 минуты.

• Филе курицы промыть, просушить, залить маринадом и оставить для маринования на 30 минут.

• Противень смазать оливковым маслом, выложить куски курицы, каждый полить из ложки маринадом. Запечь в духовке при температуре 200 ˚С в течение 35–40 минут, до золотистой корочки, периодически поливая маринадом.

Горшок (горшочек)

В традиционной кухне практически всех стран присутствует такой способ приготовления блюд, как тушение или варка в горшке. В больших глиняных горшках суточные щи из квашеной капусты на Руси варили ещё в древности. Сегодня в горшочках готовят порционно жаркое, супы, запеканки и каши. Считается, что в продуктах, приготовленных в горшках, лучше сохраняются питательные вещества, а вкус близок тому, который получался у томлённых в печи кушаний. Для приготовления блюд используются несколько видов горшочков: металлические эмалированные, жаропрочные керамические – покрытые глазурью и без неё. Если у вас неглазурованные глиняные горшочки, нужно соблюдать следующее правило: за 15 минут до начала использования горшок нужно полностью погрузить в холодную воду, после этого в него можно закладывать продукты и ставить его в тёплую духовку (если поставить горшок в очень горячую духовку, он может треснуть из-за резкой смены температуры). Вода, впитавшаяся в глиняные поры, в духовке будет постепенно испаряться, создавая эффект пароварки. Не покрытый глазурью керамический горшочек сильно впитывает запахи, поэтому лучше иметь как минимум два набора горшочков – для приготовления, например, мяса и рыбы. Любой вид горшочков нужно доставать из духовки за 5–10 минут до готовности блюда, ведь за счёт накопленного тепла продукт в них будет продолжать готовиться. Воду в горшочки добавляют в последнюю очередь, её объем не должен превышать трети высоты горшка, так как готовящиеся продукты выделяют много сока. При приготовлении жаркого вместо крышки от горшочка можно использовать пресное тесто.

Гречневая каша, упаренная в горшочке

На 5–6 порций
Время приготовления: 35 мин + упаривание

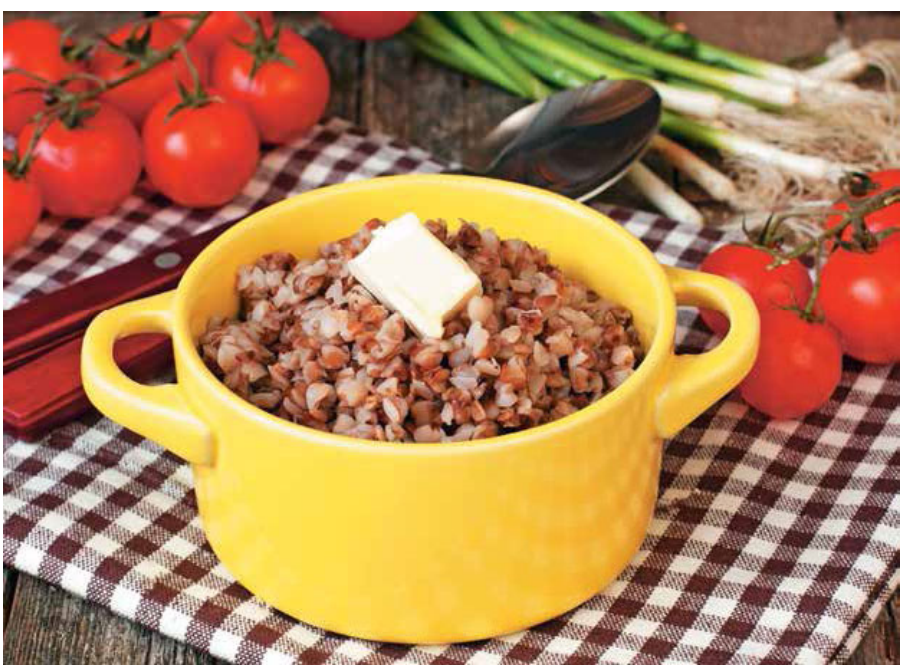
250 г гречки ядрицы
100 г сливочного масла
500 г воды
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли

Калорийность: 132 ккал

• Крупу перебрать, промыть в холодной воде. В глиняный горшочек выложить крупу, сверху положить кусочки масла. В воду добавить сахар и соль, размешать до их растворения, влить состав в горшочек.

• Поставить горшочек в тёплую духовку, довести температуру в духовке до 180 °С и готовить кашу в течение 25 минут.

• Достать горшочек из духовки, плотно укутать и оставить для упаривания на 4–5 часов. Перед подачей кашу перемешать и разогреть.



Говядина с овощами, запечённая в горшочках

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + маринование

400 г нежирной говядины
2–3 ст. л. горчицы
100 г солёного сала
2 крупные луковицы
2 крупные моркови
4 средние картофелины
2 крупных помидора
2 стакана мясного бульона
листья петрушки или пара веточек укропа для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 125 ккал

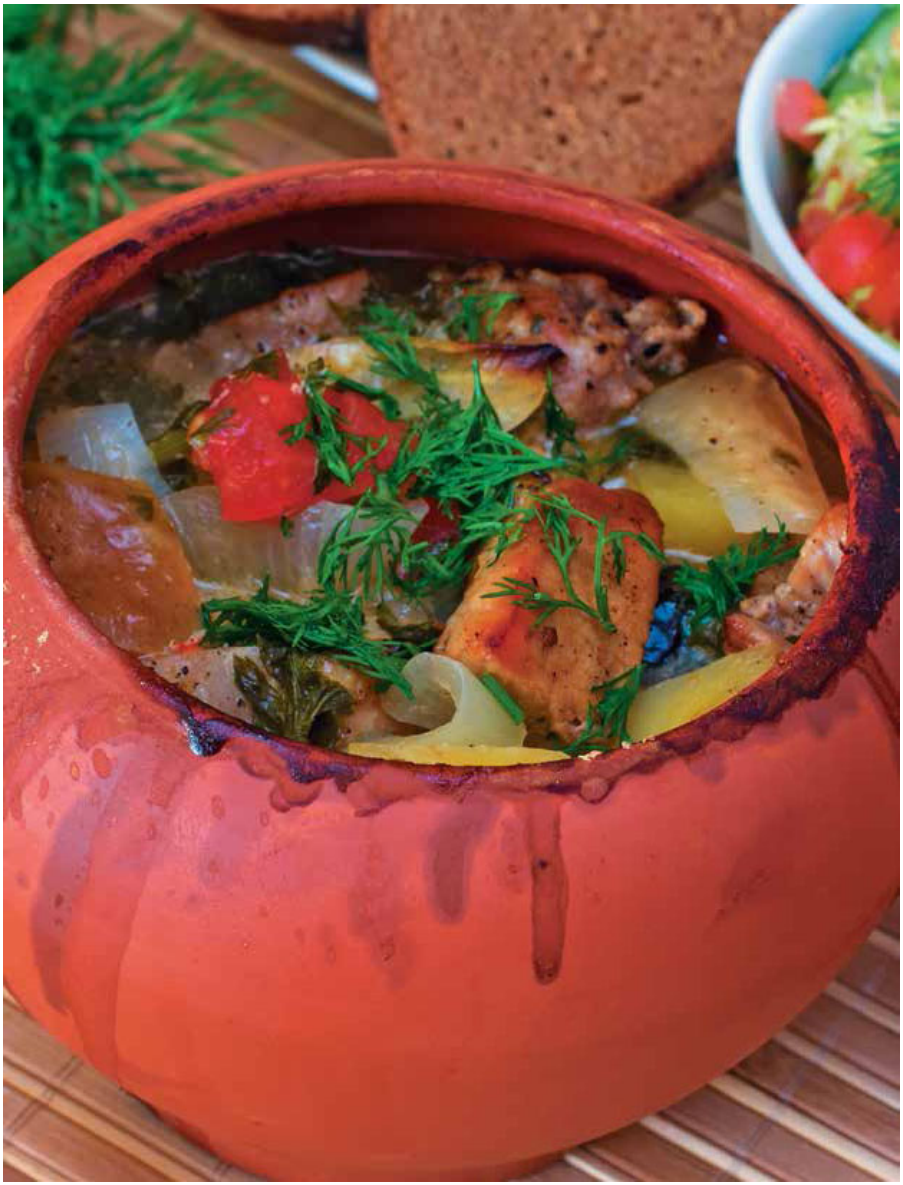
• Мясо нарезать крупными кусками, отбить. Положить в миску, добавить горчицу, перемешать. Оставить для маринования 10–15 минут.

• Сало мелко нарезать. В сковороде на среднем огне растопить сало, добавить мясо, обжаривать, помешивая, 10–15 минут.

• Очистить, крупно нарезать лук, морковь и картофель. Помидоры нарезать крупно вместе с кожицей. Сложить в каждый горшочек примерно равное количество овощей и мяса вместе с вытопившимся жиром. Бульон подогреть, посолить и поперчить, влить горячим в горшочки, равномерно распределив весь объём.

• Горшочки закрыть крышечками, поставить в тёплую духовку, довести температуру до 230 °C и готовить мясо с овощами 30 минут.

• Достать горшочки из духовки, оставить с закрытыми крышками на 15 минут. Перед подачей с горшочков снять крышечки, блюдо посыпать рубленой зеленью.



Деревенский овощной суп в горшочке

На 3 порции
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

100 г фасоли
100 г чечевицы
3 средние картофелины
3 средние моркови
1 стебель лука-порея (белая часть)
2 стебля сельдерея
3 лавровых листа
вода
тмин и соль по вкусу

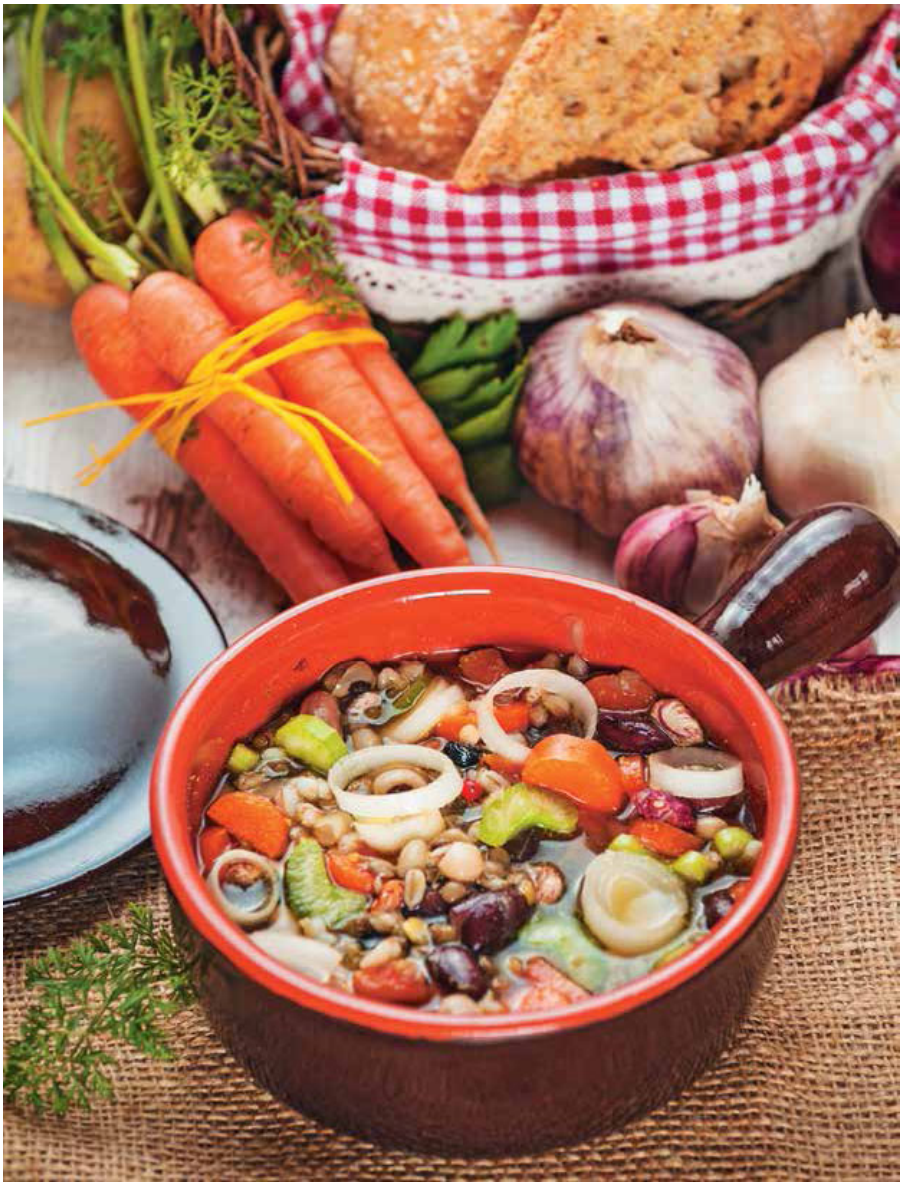
Калорийность: 110 ккал

• Фасоль и чечевицу промыть, замочить в холодной воде на 3–4 часа. Картофель, морковь очистить, нарезать крупно. Лук-порей хорошо промыть, нарезать колечками. Стебли сельдерея промыть и нарезать нетолстыми ломтиками.

• В каждый горшочек положить примерно равное количество бобовых и овощей. Налить в каждый горшочек воды так, чтобы она заполняла треть от его объёма. Положить лавровый лист и тмин, посолить по вкусу. Накрыть крышками.

• Поставить горшочки в тёплую духовку, довести температуру до 200 °С и готовить суп в течение 45 минут.

• Достать горшочки из духовки, дать настояться в течение 15–20 минут, не снимая крышки.



Горькая настойка

Крепкий алкогольный напиток, который изготавливается путём выдерживания или настаивания в спирте плодов, косточек, ягод, пряностей, душистых и целебных трав. В отличие от сладких и полусладких настоек при изготовлении горьких не применяется сахар или мёд. Горькие настойки изготавливаются уже многие столетия, некоторые из них стали мировыми брендами. Горькие настойки в кулинарии используются для приготовления соусов, коктейлей, кофе, чая и десертов.

Домашняя горькая настойка «Ерофеич»

Согласно легенде, в 1763 году один из представителей дворянского рода Орловых, Алексей Григорьевич, серьёзно заболел. Присланные Екатериной II лекари не могли помочь брату её фаворита. Спас больного крепостной цирюльник Ерофей, который когда-то бывал в Китае и изучил там искусство приготовления настоев из целебных трав. Собрав лекарственные растения, Ерофей изготовил бальзам, который поднял графа на ноги. За это он был щедро вознаграждён, а целебные настойки с тех пор стали звать «ерофеичами». Рецепт данной настойки – упрощённый, в оригинальный входит более десятка трав, некоторые из которых в наши дни найти довольно сложно.

На 1 л
Время приготовления: 2 недели

1 л водки
25 г звёздочек бадьяна
10 г крупнодроблёного мускатного ореха
25 г листьев свежей мяты

• Сложить специи и мяту в бутыль, залить водкой и укупорить. Настаивать при комнатной температуре 2 недели, ежедневно встряхивая бутыль.

• Перед подачей настойку процедить и охладить.

Горькушка

Гриб семейства Сыроежковые. Другие названия – груздь горький, горчак, горянка. Шляпка гриба диаметром до 12 сантиметров, плоско-выпуклая, матовая, красно-коричневая. Ножка длиной до 10 см, толщиной до 2 см, может быть окрашена так же, как и шляпка. Млечный сок жгуче-едкий, белый, очень обильный. Горькушка – условно-съедобный гриб; в Европе, Северной Америке и Канаде считается ядовитой. Горькушку нельзя есть в свежем виде.

Употребление приготовленной горькушки снижает уровень сахара и холестерина в крови, нормализует артериальное давление. Кроме того, горькушка оказывает антиоксидантное, противовоспалительное, иммуностимулирующее воздействие, снижая риск возникновения и развития инфекционных и онкологических заболеваний.

В кулинарии горькушка используется только после засола или маринования, как отдельное блюдо, так и в составе салатов и холодных закусок из овощей, мяса и домашней птицы.

Как выбирать

От груздей горькушку можно отличить по запаху. Горькушка пахнет смолистой древесиной, груздь – сухими корнями и мхом. При выборе горькушки следует учитывать, что наименее горьким

вкусом обладают молодые грибы. Поверхность шляпок грибов должна быть ровно окрашенной и не содержать каких-либо повреждений и дефектов.

Как хранить

В свежем виде горькушку можно хранить до 4 суток в холодильнике во влажном полотенце и в пакете. Горькушку можно заморозить, так она хранится до года.

Подготовка

Перед засолом или маринованием вымочить в течение 2 суток, несколько раз сменив воду, затем отварить в подсоленной воде в течение 30–40 минут.

Горькушка запечённая

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

500 г солёных или маринованных горькушек
2 ст. л. растительного масла
молотый чёрный перец по вкусу
5 перьев зелёного лука

Калорийность: 23 ккал

• Грибы промыть от рассола или маринада. Выложить в жаропрочную посуду в один слой, полить маслом и перемешать.

• Запечь в духовке в течение 25 минут при температуре 200 ˚С.

• Достать блюдо из духовки. Перед подачей посыпать перцем и мелко нарезанным луком.

Готард

Соус с грибами и ветчиной. Легенда связывает его происхождение со швейцарским монастырём Сен-Готард, но это всего лишь красивая сказка. Соус, по всей видимости, был придуман во Франции в 80–х годах прошлого века, и для придания ему популярности кто-то сочинил историю о его якобы древнем происхождении.

Соус готовится на основе белого вина, грибного отвара и мясного бульона, с добавлением ветчины и овощей. Подают готард к мясу, пасте или отварным овощам.

Время приготовления: 50 мин

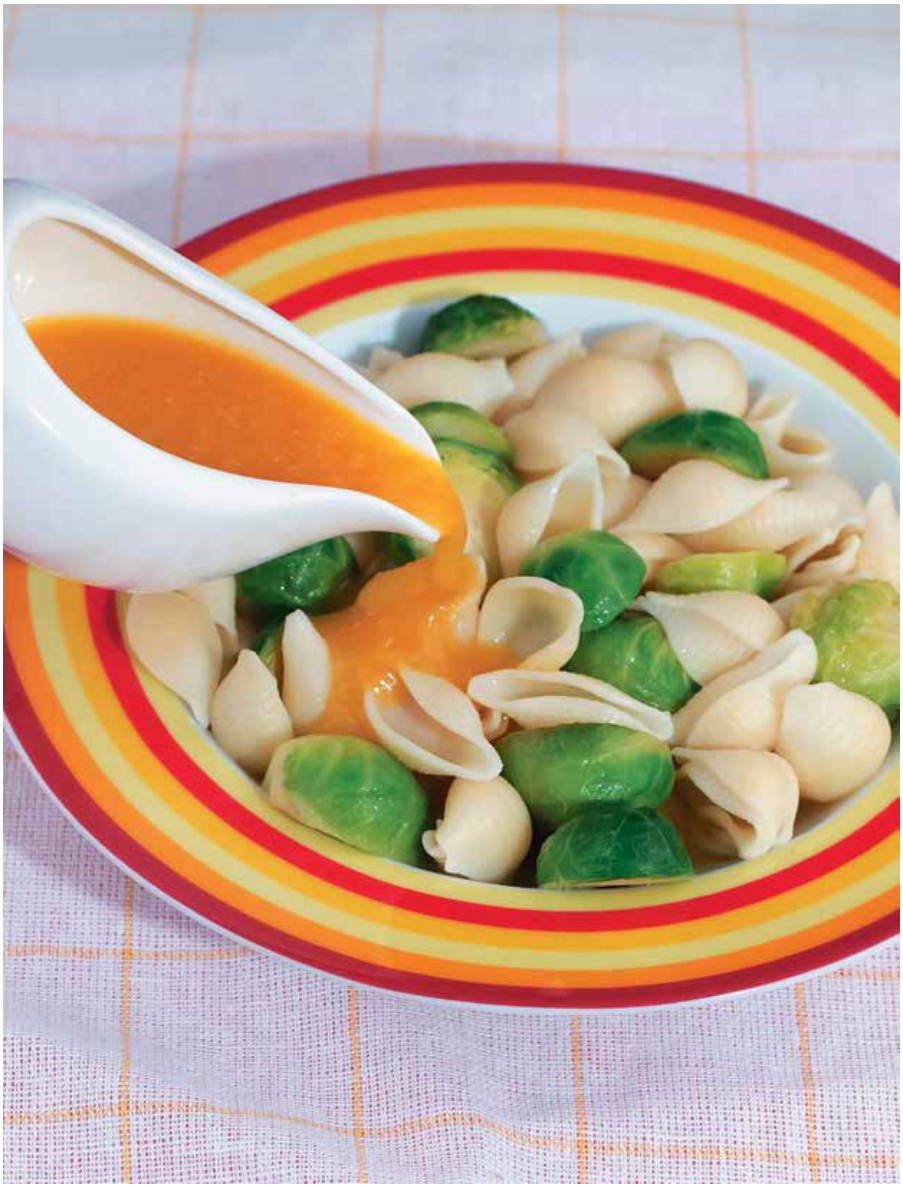
1 маленькая луковица
1 маленькая морковь
3 стебля сельдерея
2 ст. л. растительного масла
1 лавровый лист
0,5 стакана мясного бульона
1 стакан грибного бульона
50 г варёной ветчины
1 стакан белого вина

Калорийность: 59 ккал

• Лук и морковь очистить, мелко нарубить. Сельдерей мелко нарезать. В кастрюлю с толстым дном влить масло, добавить лук, морковь и сельдерей. На среднем огне тушить 10 минут.

• В кастрюлю положить лавровый лист, влить мясной и грибной бульоны, довести до кипения, варить 20 минут.

• Ветчину мелко нарезать, добавить в кастрюлю вместе с вином. Варить соус на слабом огне 10–15 минут, до полного размягчения ветчины. Соус процедить, остаток протереть через сито.



Паста с брюссельской капустой и соусом готард

Гоферна пиана

Блюдо греческой кухни, рыба, тушённая с помидорами и лимоном. Главный секрет успеха этого простого крестьянского блюда – в свежести рыбы.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 большая луковица
3 крупных помидора
1 лимон
400 г стейков хека или другой белой морской рыбы
2 ст. л. растительного масла
горсть маслин без косточек
7–8 зубчиков чеснока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 110 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры нарезать крупными кусками. Из половины лимона выжать сок, вторую половину нарезать тонкими кружочками. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, обсушить. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В кастрюле с толстым дном обжарить на растительном масле лук до прозрачности, добавить помидоры, перец и соль. Тушить 3–4 минуты. Положить маслины.

• Рыбу натереть чесноком, сбрызнуть лимонным соком и положить в кастрюлю. Влить в кастрюлю лимонный сок, тушить на среднем огне 30 минут. Подавать горячей.

Гравилат (гвоздичный корень, подлесник)

Многолетнее травянистое растение из семейства Розоцветные. Гравилат пахнет гвоздикой, поэтому во времена Средневековья аптекари так его и называли – «гвоздичный корень». Первые письменные упоминания о применении гравилата датируются 1230 годом. В Европе его употребляли только в медицинских целях вплоть до середины XVII века. В Закавказье, Иране, Сирии, Индии гравилат известен с начала нашей эры.

Гравилат – относительно дешёвое сырьё, поэтому им часто заменяют корицу или гвоздику. Благодаря своему химическому составу гравилат нашёл широкое применение в медицине. Препараты на его основе используют как тонизирующее, отхаркивающее, противовоспалительное и антибактериальное средство. Не рекомендуется употреблять гравилат тем, кто страдает от нарушений свёртываемости крови.

В кулинарии используют свежие листья и корень гравилата. Зелёные листья добавляют в салаты, супы, борщи, овощные

блюда. Высушенный корень – в кондитерские изделия, а также используют при производстве спиртных напитков. В кавказской национальной кухне гравилат – обязательный ингредиент многих соусов.

Гравлакс

Блюдо скандинавской кухни, холодная закуска, представляющая собой особым образом просоленную рыбу. Вольный перевод названия со шведского – «похороненный лосось» – происходит от древнего способа приготовления рыбы. Для того чтобы сохранить большой улов, скандинавские моряки натирали целого выпотрошенного лосося морской солью и специями и закапывали его в песок. Эта закуска популярна не только в Швеции, разные её варианты готовят в Финляндии, Норвегии, Дании, Исландии. Неизменен только главный компонент – жирная красная рыба семейства лососёвых. А вот для маринада в разных странах применяют разные продукты: гравлакс по-фински делают с перцем и клюквой, датский гравлакс – с укропом, есть рецепты гравлакса с добавлением свёклы, хрена, водки. Часто к гравлаксу подают различные соусы.

Шведский гравлакс с горчичным соусом

На 5 порций
Время приготовления: 30 мин + засаливание

6 ст. л. сахарного песка
3 ст. л. соли
3 ст. л. молотого белого перца
1 кг филе лосося одним куском
10 веточек укропа
1 лимон
Для соуса
5 ст. л. сладкой горчицы
3 ст. л. горчицы с зёрнами
2 ст. л. сахара
1 ст. л. уксуса
1 стакан растительного масла
соль и молотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• Смешать сахар, соль и перец. Полученной смесью натереть рыбу со всех сторон и оставить в холодильнике на 8 часов. Зелень вымыть, обсушить, крупно нарезать. Лимон нарезать дольками.

• Для соуса в миске смешать горчицу, сахар и уксус, влить растительное масло, хорошо взбить, добавить соль и перец по вкусу.

• Просоленное филе лосося нарезать тонкими ломтиками, выложить на тарелку, гарнировать нарезанной зеленью и дольками лимона.

• Горчичный соус выложить на тарелку рядом с лососем и подавать блюдо к столу.

Гранат

Плод кустарника семейства Гранатовые. Родина граната – Северная Африка. История культуры граната насчитывает более 4000 лет. В странах Востока и Закавказья гранат всегда был высоко почитаемым растением. Гранат возделывали в XIII–XII вв до н. э. в Карфагене, который был сначала колонией Египта, потом Рима. Отсюда гранат распространился в другие страны Средиземноморья, затем и на всю Европу. Испанские конкистадоры в конце XVIII века привезли гранат в Америку. Русское название гранат получил от латинского слова *granatus* – зернистый. Практически до начала XX века в центральной России гранат был скорее лакомством, и только с присоединением к Союзу республик Средней Азии купить гранат стало возможным повсеместно. Сегодня в России гранат культивируют в Крыму и Краснодарском крае. Гранат утоляет жажду и возбуждает аппетит, укрепляет иммунитет, лечит стенки сосудов, нервную систему и улучшает кроветворение. Полезнее всего свежий гранат, особенно сок из гранатовых зёрен. Сок граната содержит такие же, как и в мясе, аминокислоты, но для их усваивания требуется меньше времени. Однако гранатовый сок категорически противопоказан при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью, также его не рекомендуют давать детям до 1 года.

В кулинарии гранат используется полностью, из зёрен делают сок, джемы, пастилу и соусы, из сушёных межзерновых перегородок изготавливают суррогат чая, кожицу и косточки используют в ликёроводочном производстве.

Как выбирать

Следует отбирать большие, тяжёлые и твёрдые плоды. Выбирая гранат, нужно обратить внимание на кожуру, она должна быть чуть подсушенной и как будто натянутой. На месте цветоноса не должно быть зелени. Цвет кожуры граната может колебаться от розового до красного, в зависимости от сорта.

Как хранить

В сухом и прохладном месте до 1 месяца. Для более длительного хранения зёрна граната можно заморозить.

Подготовка

Перед употреблением зёрна граната следует извлечь из плода. Разрезать гранат пополам. Половинку граната держать над тарелкой разрезом вниз и несильно постукивать чайной ложечкой по корке. Если гранат спелый, зёрна легко выпадут на тарелку.

Гранатовый сок

Время приготовления: 30 мин

4 спелых граната
200 мл воды
200 г мёда

Калорийность: 149 ккал

• Гранат очистить, зёрна сложить в глубокую кастрюлю, деревянным пестиком растолочь до состояния жидкой кашицы. Отфильтровать сок через марлю в другую посуду и добавить мёд. Тщательно размешать до полного растворения мёда.

• В отдельную кастрюлю поместить выжимки, добавить 200 мл воды, на среднем огне довести до кипения. Огонь выключить, массу остудить, процедить, смешать с соком.

• Сок поставить на средний огонь, довести до кипения. Перелить горячим в подготовленные бутылки, простерилизовать 15 минут, закрыть крышками.

• Хранить сок из гранатов в прохладном тёмном месте.

Мясной рулет с гранатовыми зёрнами

На 6–7 порций
Время приготовления: 1 час + маринование

1 кг свиной вырезки целым куском
1 лимон
1 крупная луковица
1 средняя морковь
2 баклажана
1 крупный помидор
7–8 зубчиков чеснока
1 стакан гранатового сока
2 ст. л. соевого соуса
4 ст. л. растительного масла
0,5 стакана зёрен граната
соль по вкусу

Калорийность: 265 ккал

• Целый кусок свинины разрезать вдоль волокон, отбить. Из половины лимона выжать сок, вторую половину нарезать кружочками. Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть на мелкой тёрке. Баклажан нарезать вдоль тонкими полосками. Помидор нарезать мелко. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В миске смешать гранатовый, лимонный сок и соевый соус, посолить. Приготовленным маринадом залить свинину.

• В сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла, обжарить на нём полоски баклажана с каждой стороны по 2 минуты. Выложить на бумажную салфетку.

• В сковороду добавить 1 ст. ложку растительного масла, обжарить на нём лук до золотистого цвета, добавить морковь, помидор, чеснок, соевый соус, посолить. Тушить 4–5 минут на слабом огне. Остудить.

• На мясо выложить баклажаны в один слой, сверху распределить тушёные овощи. Свернуть мясо с баклажанами рулетом, рулет обвязать кулинарной нитью. Сформировать таким же образом второй рулет.

• Жаропрочную посуду смазать растительным маслом, на дно уложить колечки лимона, на лимон выложить рулеты. Смазать рулеты растительным маслом. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 40 минут, на дно духовки поставить

ёмкость с водой. Рулет периодически поливать выделившемся соком.

• Достать рулет из духовки, нарезать порционными кусками. Перед подачей украсить зёрнами граната.

Гранита (граните)

Блюдо итальянской и французской кухни, замороженный десерт из фруктового или ягодного сока и сахарного сиропа. Название происходит от слова «дробить», что описывает способ приготовления граниты. Из ягод или фруктов делают пюре, соединяют его с сахарным сиропом и помещают в морозилку, в процессе заморозки лёд несколько раз перемешивают с более жидкой частью граниты. Для приготовления этого десерта нельзя использовать мороженицу, его делают только вручную. Часто граниту подают со взбитыми сливками и сиропами на основе крепкого алкоголя, а к некоторым видам выпекают специальные булочки бриошь.

Кофейная гранита

На 3–4 порции
Время приготовления: 20 мин + замораживание

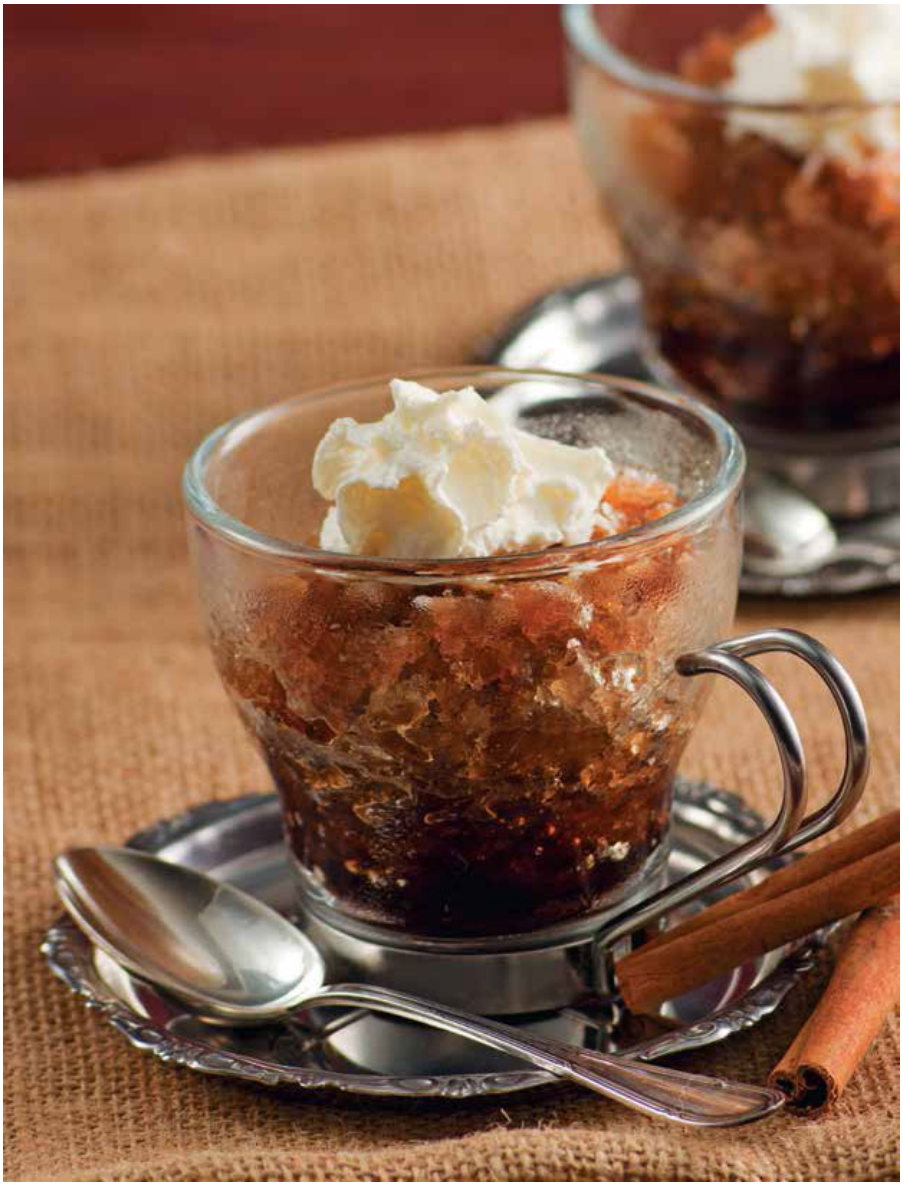
175 мл воды
100 г сахара
170 мл крепкого кофе
взбитые сливки для украшения

Калорийность: 79 ккал

• В кастрюлю налить воду, довести до кипения, добавить сахар, варить на среднем огне до полного растворения сахара. Снять с огня, полностью остудить.

• В сахарный сироп влить кофе, перелить получившуюся смесь в неглубокий металлический контейнер. Контейнер поставить в морозилку на 3 часа, в течение которых каждые полчаса массу перемешивать, соскребая кристаллы льда со стенок и дна посуды. В процессе заморозки смесь приобретёт более светлый оттенок.

• Достать граниту из морозилки, перемешать, раскалывая крупные куски. Разложить по бокалам, украсить взбитыми сливками.



Вишнёвая гранита с бальзамическим уксусом

На 5–6 порций
Время приготовления: 30 мин + замораживание

500 г вишни
100 г сахара
20 мл воды
1 ст. л. бальзамического уксуса

Калорийность: 72 ккал

• Из вишни удалить косточки, мякоть измельчить в блендере и протереть через сито.

• В сотейнике на слабом огне растворить сахар в воде, варить, пока сироп не загустеет. Немного остудить и влить в протёртое вишнёвое пюре. Добавить бальзамический уксус и перемешать.

• Полученную смесь перелить в контейнеры, заполняя на две трети объёма, и убрать в морозилку на 3 часа, в течение которых каждые полчаса массу перемешивать, соскребая кристаллы льда со стенок и дна посуды.

• Достать контейнер из морозилки, измельчить граниту в блендере и разложить по креманкам. Сверху украсить свежей вишней.